

# 2023年4月～6月健康スポーツ教室ご案内

## ミズノウエルネス沼田 回覧

※今後、新型コロナウイルス感染症拡大状況により、日程や詳細等に変更が生じることがあります。予めご了承下さい。

対象	教室名	開催期間(開催除外日)	曜日	時間	料金	定員	内容
概ね75歳以上	75歳から始める足腰トレーニング	4/5～6/28(5/3休)	水	14:30～15:30	各回 ¥550	6名	足腰の運動を始め、正しい足腰の使い方を学ぶ。足腰の強化、バランスの向上、足腰のトレーニング、ストレッチを行います。
60歳以上	ララサーキット(マシントレーニング&リズム運動)	4/7～6/30(5/5休)	金	15:15～16:00	各回 ¥550	6名	筋力トレーニングマシンと楽しい足踏み体操で45分間気持ちよく身体を動かします！
概ね60歳以上	脳と身体を元気にする運動&栄養プログラム(ミズノララフィット&栄養)	4/7～6/30(5/5休)	金	10:00～11:00	各回 ¥650	20名	脳トレと足腰を元気にする椅子を使った運動を中心としたプログラムを行います。栄養士の講話も開催予定です。
概ね60歳以上	足腰元気トレーニング教室(ミズノララフィット)	4/4～6/27	火	10:30～11:30	各回 ¥500	20名	脳トレと足腰を元気にする椅子に座った運動を中心にカラダを気持ちよく動かします。いつまでも元気なカラダを目指しましょう！
16歳以上	コア&コアエクササイズ(チューブ&リズムエクササイズ)	4/5～6/28(5/3休)	水	15:45～16:45	各回 ¥500	15名	コアトレーニングのエクササイズを中心に、リズムエクササイズでリラックスした状態でコアトレーニングを行います。コアトレーニングは、姿勢の改善、コアトレーニングは、姿勢の改善、コアトレーニングは、姿勢の改善。
小学生から高校3年	ミズノ卓球スクール選手養成コース	4/4～6/27(5/30休)	火	19:10～20:40	各回 ¥2500	6名	大会出場を目指す方のための選手養成コースです。もう一歩高みを目指して！
16歳以上	ミズノ卓球スクール(複式・一般中級コース)	4/6～6/22(5/4、6/29休)	木	13:30～15:00	各回 ¥1250	9名	初心者向けの卓球スクールの教室です。卓球の楽しさを伝えるために、初心者から中級者まで楽しめるプログラムです。
年中(4歳)～小学3年(9歳)	ミズノスポーツ塾(鉄棒)	①4/9(日) ②5/19(金) ③6/11(日)		①10:15～11:00 ②17:30～18:15 ③10:15～11:00	各回 ¥550	15名	鉄棒が苦手な人も、鉄棒をもっと上手になりたい人もたくさんのご参加お待ちしております！
16歳以上	社交ダンス教室(昼)	木曜日コース 4/6～6/29(5/4休) 土曜日コース 4/11～6/24	木 土	木曜 14:00～15:00	各回 ¥550	20名	社交ダンスを楽しく学ぶためのプログラムです。初心者から中級者まで楽しめるプログラムです。
16歳以上	はじめての社交ダンス(入門編)	4/7～6/30(5/5休)	金	10:00～11:00	各回 ¥550	20名	はじめて社交ダンスを学ぶ方、もう一度社交ダンスの基礎を学びたい方、皆さんで楽しく学んでいます。ルーム1のお部屋で行います。

○バーチャルプログラム【映像レッスン：講師は映像で流れます】バーチャルプログラム月会員 ¥2500 下記プログラムが1カ月受け放題で利用できます！

対象	教室名	開催期間(開催除外日)	曜日	時間	料金	定員	内容
16歳以上	オキシジェノ	4/1～6/24	土	17:45～18:15	各回 ¥550	10名	ダイナミックストレッチ、ヒラティス、ヨガ、太極拳の要素を取り入れ、ねじりや回旋運動を中心に柔軟性、筋肉調整、姿勢改善、バランス感覚などを高め、身体の運動性、協調性を養っていきます。
16歳以上	ファイトウ(格闘技)	4/4～6/27	火	10:30～11:00	各回 ¥550	10名	脂肪燃焼、筋肉の調整、健康的なサイズダウンを目指す「ボディーカンターリング」のための理想的なワークアウトを1度に実現する、エネルギーの高い高強度なプログラムです。

【全教室の持ち物】：室内シューズ、運動のできる服装、飲み物、タオル、マスク、参加料

申し込み・お問合せ 〒378-0044 沼田市下之町888番地 テラス沼田7F  
 ミズノウエルネス沼田 TEL 0278-25-3737 FAX 0278-25-3738  
 開館時間 火～土 9:00～22:00 日・祝 9:00～19:00 休館日 毎週月曜日  
 担当：財政課