

2022年10月～12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
小学生	ミズノスポーツ塾 (鉄棒)	①10/14(金) ②11/3(木) ③12/11 (日)		①17:15～18:00 ②10:15～11:00 ③10:15～11:00	各回 ¥500	20名	鉄棒が苦手な人も、鉄棒をもっと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	姿勢シャキーン	12月11日	日	13:00～13:30	500	20名	椅子座位で骨盤周りの筋群を動かすことや、骨盤を意識しながら簡単な上肢運動を行うことにより、体幹強化・姿勢改善につながるプログラムです。
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)	10/7～12/23	金	10:00～11:00	各回 ¥650	20名	脳トレと足腰を元気にする椅子に座った運動中心の筋トレを行います。またからだを作るための栄養講座を行います。
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)	10/4～12/20	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	ミズノ卓球スクール (硬式・一般中級コース)	10/6～12/22	木	13:30～15:00	各回 ¥1250	6名	中級者向けの卓球スクール教室です。フォア・バック・ツッツキのラリーが50本以上できる経験者が対象です。
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	10/4～12/27 (11/29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！
概ね60歳以上	100年歩けるカラダを作る教室	①10/6～10/27 ②11/10～12/1	木	10:00～11:30	各コース ¥4000	8名	100年歩けるカラダを目指し、姿勢づくり・立ち方・座り方・歩き方を学ぶ4回教室のコースです。何歳になっても動きやすいからだづくりを無理なく学びましょう！
16歳以上	はじめてのヨガ教室 (UNIVERSAL YOGA EARTH)	10/7～12/23	金	13:15～14:00	各回 ¥500	10名	ヨガのシンプルな動作と瞑想で構成され、身体・呼吸・心を整えるマインドフルネスプログラムです。はじめてヨガをやりたい方におススメです！
16歳以上	コツ骨&ワグ楽体操 (チューブ&リズム体操)	①10/12～11/9 ②12/7～12/21	水	15:45～16:45	各回 ¥500	15名	チューブを使った筋コンディショニングをインターバル・サーキットトレーニングで行うことにより短時間で効果的に筋力・筋持久力アップを引き出すプログラムです。
16歳以上	社交ダンス教室 (昼)	木曜日コース 10/6～12/22 土曜日コース 10/1～12/24	木 土	14:00～15:00	各回 ¥550	20名	社交ダンスを皆さんで楽しく学びます。スタジオプログラムのレッスンです。
16歳以上	いきいきエアロ	10/13～12/8	木	19:30～21:00	全8回 ¥4000	15名	音楽に合わせて楽しく身体を動かしながら心も身体もリフレッシュします。この機会に是非運動を生活の中に取り入れましょう！

○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
5歳以上	親子でバーチャルダンス☆	10/2～12/25	日	9:10～9:40	各回 ¥550	20名	映像で行うバーチャルダンスレッスンです。色々なジャンルのダンスが楽しめます。お子様とは是非ご参加ください！中学生以下のみのご利用はできません。
16歳以上	ハイパーシー	10/1～12/24	土	17:45～18:15	各回 ¥550	10名	ハイパーシーは、腹部と臀部の筋力強化を効果的に実施することを目的としたコアHIIT (ハイ・インテンシティ・インターバル・トレーニング) プログラムです。
16歳以上	X55	10/2～12/25	日	16:45～17:15	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「ボディカンターリング」のための理想的なワークアウトを1度を実現する、エネルギー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