

令和7年度

ビギナーズプログラム



ミズノウエルネス沼田の運動初心者向けプログラム！

今年こそ運動を始めようと思っている方、運動したいけれどもなかなか機会が無いと感じる方も、ぜひご参加ください！



【日 程】毎週金曜日 詳細日程は下記のとおり

【時 間】18時15分～19時15分

【受 付】18時00分～18時15分

【持ち物】動きやすい服装・室内運動シューズ・汗拭きタオル・飲み物

※定期的に医療機関を受診されている方は、主治医とご相談の上、お申込みください。

1 夏コース(7～9月)

7月 11日・18日・25日

8月 1日・8日・22日・29日

9月 5日・12日・19日

2 秋コース(10～12月)

10月 10日・17日・24日・31日

11月 7日・14日・21日・28日

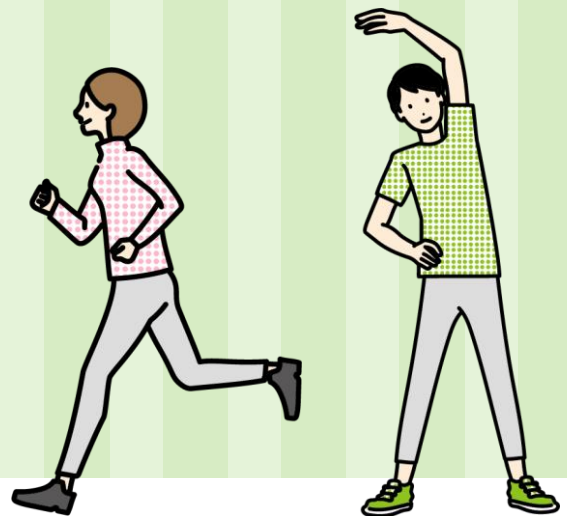
12月 5日・12日

3 冬コース(1～3月)

1月 9日・16日・23日・30日

2月 6日・13日・20日・27日

3月 6日・13日



問合せ先

沼田市役所健康課保健係

TEL：0278-23-2111（内線3161）