

ミズノウエルネス沼田健康スポーツ教室

テラス沼田7Fのミズノウエルネス沼田で下記の健康スポーツ教室を実施します。
ぜひこの機会にご参加ください。(最少催行人員5名。定員になり次第締め切ります。
定員間近な教室もありますので、新規申し込みの方はお早めにお申し込みください。)

★内容の詳細は施設にお問合せください。

今月募集教室のご案内					
対象	教室名	実施期間	時間	定員	料金
16才以上	ミズノ卓球スクール (硬式・一般中級)	12/2~ 12/23 毎週木曜 全4回	13:30~15:00	6名	¥5,000
小学生から高校3年まで	ミズノ卓球スクール (選手養成コース)	12/7~ 12/21 毎週火曜日 全3回	19:10~20:40	6名	各回¥2,500
概ね60歳以上	100年歩けるカラダをつくろう教室 ~カラダ100年プロジェクト~	12/7~ 1/11 毎週火曜 全4回	14:30~16:00	8名	¥2,000
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~	12/7~ 12/21 毎週火曜 全3回	10:30~11:30	15名	各回¥500
16歳以上	★いきいきエアロ	12/2 ~1/27(12/30除く) 毎週木曜 全8回	19:30~21:00	15名	¥4,000
16歳以上	コツ骨&ワク楽体操	12/1~ 12/22 毎週水曜 全4回	14:30~15:30	15名	¥2,000
16歳以上	コツ骨&ノビ伸び体操	12/3~ 12/24 毎週金曜 全4回	10:30~11:30	15名	¥2,000
16歳以上	初心者トレーニング ジム講習会 (正しいマシンの使い方学ぶ)	①12/10(金) ②12/17(金)	14:30~15:30	各回8名	¥500

いきいきエアロ：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。

指導員：うすねニュースポーツクラブ指導員

【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
その他ご不明な点はお電話にてお問合せください。(0278-25-3737)

※感染対策防止にご協力の上、ご参加ください。 【裏面あり】

お知らせ：年末年始休暇 12月27日~1月4日

今月募集教室のご案内

対象	教室名	実施期間	時間	定員	料金
16歳以上	ミスノルディックウォーク	12/11 土曜開催	13:30~15:30	15名	¥1000
16歳以上	ヨガ & ピラティス (★バーチャル教室★)	12/4~ 12/25 毎週土曜日 全4回	18:15~18:45	10名	各回¥550 (施設利用料のみ、月会費の方は無料)
16歳以上	社交ダンス教室 (木曜日コース)	12/2~ 12/23 毎週木曜日 全4回	14:00~15:00 【スタジオ】	20名	各回¥550 (施設利用料のみ、月会費の方は無料)
16歳以上	社交ダンス教室 (土曜日コース)	12/4~ 12/25 毎週土曜日 全4回	14:00~15:00 【スタジオ】	20名	各回¥550 (施設利用料のみ、月会費の方は無料)
16歳以上	脂肪燃焼教室 格闘技エクササイズ (★バーチャル教室★)	12/7~ 12/21 毎週火曜 全3回	10:30~11:00	10名	各回¥550 (施設利用料のみ、月会費の方は無料)

※バーチャル教室：講師は映像で流れます。映像でのレッスンです。お気軽に参加できますので、是非この機会に運動をお始めください。



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

ミスノウエルネス沼田 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