

回覧

1月

# ミスノウエルネス沼田健康スポーツ教室

テラス沼田7Fのミス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	ミスノ卓球スクール (硬式・一般中級)	1/6~1/27 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	ミスノ卓球スクール (選手養成コース)	1/11~ 1/25 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 【姿勢作り教室】	1/18~ 2/8 毎週火曜 全4回	14:30~16:00	8名	¥2,000
16歳以上	アースヨガ (誰でもできる はじめてヨガ)	1/9~1/30 毎週日曜 全4回	15:30~16:30	15名	各回¥550(施設利用料のみ、月会員の方は無料)
16歳以上	働く人のための 週イチ運動教室	1/5~1/26 毎週水曜 全4回	18:15~19:30	15名	各回¥550(施設利用料のみ、月会員の方は無料)
概ね60歳以上	足腰元気トレーニング教室 ミスノララフィット~	1/11~1/25 毎週火曜 全3回	10:30~11:30	15名	各回¥500
16歳以上	コツ骨&ワク楽体操 (フープ&リズム体操)	1/5~1/26 毎週水曜 全4回	15:45~16:45	15名	各回¥500
16歳以上	コツ骨&ワク楽体操 (フープ&リズム体操) 体験コース	1/11~1/25 毎週火曜 全3回	9:30~10:00	15名	各回¥300
16歳以上	コツ骨&ノビ伸び体操 (フープ&ストレッチ体操)	1/7~1/28 毎週金曜 全4回	9:45~10:45	15名	各回¥500

【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】

## 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	ヨガ & ピラティス (★バーチャル教室★)	1/8～ 1/29 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)	1/6～ 1/27 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)	1/8～ 1/29 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	ヨガ & ピラティス (★バーチャル教室★)	1/11～ 1/25 毎週火曜日 全3回	11:10～11:40	10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★)	1/11～ 1/25 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)

バーチャル教室会員:1カ月 2,500円

上記★バーチャル教室が月に何回でも受けられます。

※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

ミズノウェルネス沼田 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