

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 |
| 概ね 60歳 以上 | ミズノララサー キットライト体験会 【脳と身体を元気に する教室】 | 3/18・25 金曜日 | 11:00~12:00 | 15 名 | 各回¥500 |
| 小学 1~3 年 | ミズノスポーツ塾 (鉄棒) | 3/31 木曜日 | 15:30~16:30 NEW!! | 5 名 | ¥1,000 |
| 16才 以上 | ミズノ卓球スクール (硬式・一般中級) | 3/3~3/24 毎週木曜 全4回 | 13:30~15:00 | 6 名 | 各回 ¥1,250 |
| 16歳 以上 | UNIVERSAL YOGA EARTH (誰でも出来る初めてのヨガ) | 3/5~ 3/26 毎週土曜日 全4回 | 15:30~16:15 | 10 名 | 各回¥550(施設利 用料のみ、月会費 の方は無料) |
| 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】 | 3/2~ 3/30 毎週水曜 全5回 | 14:30~15:30 NEW!! | 8 名 | ¥2,500 |
| 16歳 以上 | はじめてのヨガ教室 (アースヨガ) | 3/4~3/25 毎週金曜 全4回 | 13:15~14:00 NEW!! | 15 名 | ¥2,000 |
| 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 | 3/4~3/25 毎週金曜 全4回 | 14:30~15:30 NEW!! | 15 名 | ¥3,000 |
| 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~ | 3/1~3/29 毎週火曜 全5回 | 10:30~11:30 | 15 名 | 各回¥500 |
| 16歳 以上 | コツ骨&ワク楽体操 (チーブ&リズム体操) | 3/2~3/30 毎週水曜 全5回 | 15:45~16:45 | 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★) | 3/5~ 3/26 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) | 3/3~ 3/31 毎週木曜日 全5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) | 3/5~ 3/26 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) |
| 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) | 3/8~ 3/22 毎週火曜日 全3回 | 19:10~20:40 | 6名 | 各回¥2,500 |
| 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★) | 3/1~ 3/29 毎週火曜日 全5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