

# 2022年4月～6月健康スポーツ教室ご案内

## ミズノウエルネス沼田

※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。

16歳以上	ミズノ卓球スクール (硬式・一般中級コース)	4/7 ~ 6/23 (5/5休)	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	4/5 ~ 6/28 (5/3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。
小学生以上	卓球個人開放	4/7 ~ 6/23 (5/5休)	木	19:00~21:00	各回 ¥500	16名	卓球台を4台ご用意しています。お友達同士で卓球をお楽しみください。(ラケット・ボール貸し出しあり。無料)
概ね60歳以上	100年歩けるカラダを作る教室 【姿勢作り教室】	①4月コース 4/6~4/27 ②5月コース 5/11~6/1 ③6月コース 6/8~6/29	水	13:00~14:00	各コース ¥2000	8名	100歳まで歩き続けるために大切な「姿勢」「立ち方」「座り方」を学びます。
16歳以上	はじめてのヨガ教室 (UNIVERSAL YOGA EARTH)	①4月コース 4/1~4/22 ②5月コース 5/13~6/3 ③6月コース 6/10~7/1	金	13:15~14:00	各コース ¥2000	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。
概ね60歳以上	足腰元気を元気にする教室 【8分間エクササイズプログラム (ミズノララフィット)】	①4月コース 4/11~4/22 ②5月コース 5/13~6/3 ③6月コース 6/10~7/1	金	9:45~10:45	各コース ¥3000	15名	筋トレと足腰を元気にする椅子を使った運動中心の筋トレを行います。また、お尻を元気にするための坐骨矯正を行います。
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)	4/5 ~ 6/28 (5/3休)	火	10:30~11:30	各回 ¥500	15名	筋力 (椅子に座ったままでできる筋トレ)、リズム運動の持久力トレーニング、脳を活性化させる脳トレを行います。
概ね60歳以上	ミズノララサーキットライト	4/1 ~ 6/24 (4/29休)	金	11:15~12:15	各回 ¥500	15名	椅子に座ってのリズム運動&筋トレを行います。
16歳以上	コツ骨&ワク楽体操 チューブ&リズム体操	4/6 ~ 6/29 (5/4休)	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	木曜日コース 4/7 ~ 6/30 土曜日コース 4/2 ~ 6/25	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	ボルレッチ教室 (ボールを使ったストレッチ エクササイズ)	4/1 ~ 6/24 (4/29休)	金	13:30~14:00	各回 ¥500	6名	500gのほど良い重さで筋トレ要素や動的ストレッチに作用し肩関節へアプローチしていきます。また、球体を「つかむ」ことにより握力強化にもなります。

○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】

16歳以上	ヨガ&ピラティス	4/2 ~ 6/25	土	18:15~18:45	各回 ¥550	10名	映像で行う暗闇レッスンになります。
16歳以上	ファイトウ	4/5 ~ 6/28	火	10:30~11:00	各回 ¥550	10名	キックボクシング・ムエタイ・マッシュアルーツの動きをベースとした有酸素運動と無酸素運動の組み合わせを映像で行う暗闇レッスンです。
16歳以上	ラディカルエアロ	4/3 ~ 6/26	日	16:45~17:15	各回 ¥550	10名	シンプルで効果的なエクササイズ。脂肪燃焼や減量に役立つように作られており、映像で行う暗闇レッスンです。

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

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