

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。)

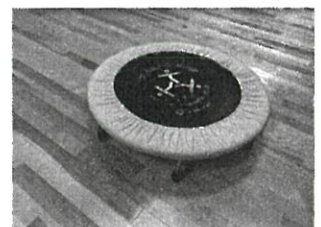
★内容の詳細は施設にお問合せください。

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)	9/2~9/30 毎週木曜 (9/23除く) 全4回	13:30~15:00	6名	¥5,000
小学生	ミズノ卓球スクール (小学生)	9/2~9/30 毎週木曜 (9/23除く) 全4回	17:30~18:30 定員残り少し	12名	
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)	9/7~9/28 毎週火曜日 全4回	19:10~20:40	6名	¥10,000
16歳以上	★トランポピクス★	9/2~10/28 毎週木曜日 全8回 (祝日除く)	19:30~21:00	15名	¥4,000
小学生	小学生バレエ教室	9/4~9/25 毎週土曜 全4回	15:15~16:15 【スタジオ】	10名	各回¥1,000 (シューズ、レオタード代別途)
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~	9/14~10/5 毎週火曜 全4回	14:30~16:00	8名	¥2,000

【トランポピクス教室】

ミニトランポリン上でのウォーキングや弾む動きを加えることにより、脂肪燃焼効果が高まり、メタボリックシンドロームを中心とした生活習慣病の予防・改善への効果も期待されます。

不安定なトランポリン上の運動で無意識のうちに筋力が鍛えられ、バランス感覚も身につくことで、肩こりや腰痛の軽減、転倒防止などにもつながります。是非この機会にご参加ください！



【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。

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★)	9/4~9/25 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)
概ね60歳以上	足腰元気トレーニング教室 ミズノラララフィット~	9/7~ 9/28 毎週火曜 全4回	10:30~11:30	15名	各回500円
16歳以上	社交ダンス教室 (木曜日コース)	9/2~9/30 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)	9/4~9/25 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★)	9/7~9/28 毎週火曜 全4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9:00~19:00 休館日 毎週月曜日 担当：財政課