

回覧

10月

# 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)	10/7~ 10/28 毎週木曜 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)	10/7~ 10/28 毎週木曜 全4回	17:30~18:30 <del>定員残り少し</del>	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)	10/5~ 10/26 毎週火曜日 全4回	19:10~20:40	6名	¥10,000
小学生	小学生バレエ教室	10/2~ 10/23 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~	10/12~ 11/2 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 ミズノラララフィット~	10/5~ 10/26 毎週火曜 全4回	10:30~11:30	15名	各回500円

**【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★)	10/2～ 10/30 毎週土曜日 全5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)	10/7～ 10/28 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)	10/2～ 10/30 毎週土曜日 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	脂肪燃焼教室 格闘技エクササイズ (★バーチャル教室★)	10/5～ 10/26 毎週火曜日 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