

スタジオレッスン



Kyokoさん
 〈ズンパ@インストラクター〉
 ズンパ@はラテン音楽がベースのダンスフィットネス。自由度が高く、楽しく体を動かします。生徒さんの最年長は80代。初心者も大歓迎です。

周りがあるから継続できる 目的に合わせたプログラム

エアロビクスやシェイプアップ、ヨガなど週に64クラスのプログラムと充実。インストラクターの指導によるグループレッスンで、目的やレベルに合わせて好きなプログラムを選べます。1人だと続かないという人も、参加者と一緒に楽しく上達できます。



有酸素運動や筋トレ 美しいボディー目指して

有酸素運動に効果的なランニングマシン、肩や胸周りを鍛えるショルダープレスなど27種53台がそろいます。筋トレの効果を上げられるように、正しいフォームや目的に沿ったプログラムなどもお伝えします。ガラス越しに見る山々の眺めも抜群。



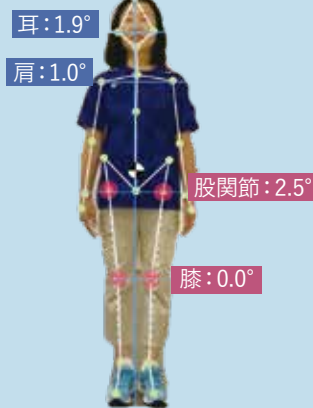
後藤空乃さん
 〈ミズノスポーツサービススタッフ〉
 パーベルなどのフリーウエイトに比べ、マシンはけがをしにくいので初心者にお勧め。1台で複数のトレーニングもでき、バリエーションを楽しめます。

マシントレーニング



市内の株式会社ミズノスポーツ用品製造にて造られたランニングマシン

Sportip AIで姿勢解析 改善サポート



黒田恵美子さん
 〈同教室監修〉
 100歳まで歩き続けるために大切なのは、「姿勢」「立ち方座り方」「歩き方」です。日常生活で実践できることを動画でお伝えします。

100年歩ける カラダをつくろう教室

ミズノウエルネス沼田は「目指そう元気に100歳以上」を合言葉に「100年歩けるカラダをつくろう教室」を開いています。教室監修の黒田恵美子先生の動画をもとに講義を行い、皆さんの姿勢作りと歩き方を施設スタッフがサポートします。



特集

ミズノで交流 健康づくり

庁舎等複合施設「テラス沼田」の最上階から子持山などの山々が見渡せ、最高のロケーションに位置するトレーニングジム「ミズノウエルネス沼田」。ランニングマシンなど27種類のバリエーション豊富なマシンがそろい、利用者は音楽を聴いたりしながら運動に励み、爽やかな汗を流しています。



井川真弓さん
 〈ミズノスポーツサービススタッフ〉

健康維持に適した中強度を意識しましょう。目安は1日8,000歩、速歩きで20分です。有酸素運動を取り入れたエクササイズがおすすめです。



活動量計で健康増進を

歩数や身体活動の強度を示す「活動量計」を使い、運動量や活動の傾向を知ることができます。運動量は沼田市電子地域通貨tengooのポイントになり、お買い物に利用できます。



バーチャルスタジオ

巨大スクリーンに映し出されたトップインストラクターの映像を見ながら行うエクササイズは迫力があります。ライトを暗くして行うので、周りの目を気にせずに参加できるのも魅力的です。



金子綾子さん
 〈ミズノスポーツサービススタッフ〉

15分、30分と短時間のレッスンなので、気軽に参加できます。プログラムも充実し、初心者から常連さんまで楽しむことができます。

2019年5月、ミズノグループ（代表ミズノスポーツサービス株式会社）が運営する「ミズノウエルネス沼田」が、テラス沼田の開設と同時にオープン。地域の健康づくりを支え、交流の場として機能しています。その2年前には、スポーツを通じて健康でいられるまちづくりを推進しようと、市はミズノ（株）（大阪市）と包括連携協定を締結し、ウォーキングを中心に活動量計を使った健康づくりに取り組んできました。

ミズノウエルネス沼田は、ヨガやダンスなど週に64クラスのスタジオプログラムも充実。利用者の年齢層は幅広く、主に日中は主婦や仕事をリタイアした男性、夜間は仕事終わりの人などが、ダイエットや体づくりなど目的に応じて参加しています。

新たな取り組みにも積極的に、人工知能（AI）による姿勢解析アプリ「Sportip」を5月に導入。立っている様子を撮影すると、ねじれやゆがみなど姿勢の状態を分析し、筋肉の状態や重心の位置も把握します。支配人の井川真弓さんは「より正確に個人に合わせたトレーニングを提供できるようになった」と笑顔を見せます。マスク着用での息苦しさを解放する工夫も見られ、ウォーキングマシンの間には厚手のビニール製の仕切りを入れるなど、ノーマスクでできる運動も取り入れています。