

## 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〉

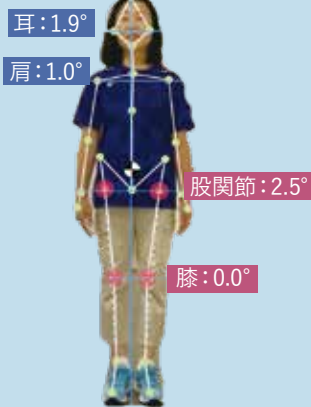
バーベルなどのフリーウエイトに比べ、マシンはけがをしにくいので初心者にお勧め。1台で複数のトレーニングもでき、バリエーションを楽しめます。

## マシントレーニング



市内の株式会社  
（スポーツ用品  
製造）で造られた  
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。



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。