



〈マシントレーニング〉
ラットプルダウン

背中
の広背筋を鍛え、
胸を広げて猫背改善



キックして10秒停止

〈スタジオプログラム〉
ファイドウ

筋力向上と脂肪燃焼、
ストレス発散にも効果的

キックボクシングの動き
に有酸素運動と無酸素
運動を組み合せてます



初めての
人ですか

こんにちは

中山篤史さん
-薄根町-



プログラムがあると取り組み
やすい上に、利用者さんの状態
も把握しやすいです

月会員を対象に、その人に応じ
たプログラムを作成できます



気持ちいいわ
明日は筋肉痛ね

私たちがいつでもサポート
体づくりや交流づくりを
楽しみましょう



みんながいると、
励みになるわ

家庭、仕事、ジム
のように、ミズノ
は第3の場として
通っている人も多
く、コミュニティ
のつながりに役
立っています



私は3年前の
オープンから来ています

運動は気持ちいいし、
交流も持てるので楽し
く継続できています

ミズノウェルネス沼田

(指定管理者: ミズノグループ)

住所 下之町888(テラス沼田7階)
☎25-3737
開館 火~土曜日9:00~22:00
日曜日9:00~19:00
休館日 月曜日



私は東京都足立区出身で、オー
プンと同時に沼田市民になりました。
沼田の皆さんが温かく迎え入
れてくださったことがうれしく、
楽しい毎日を送っています。

オープン当初の会員数は約
600人で現在は約2700人と
約4.5倍となり、市民の健康
に対する意識の高さがうかがえ
ます。「体を動かすと気持ちがい
い。体調も良い」と、多くが運動
の必要性を感じ、交流も持てるこ
とで心が元気になると話します。

今後も皆さんの健康をサポート
し、地域に愛される施設であり続
けられるよう努めていきます。



健康づくりを
地域とともに
支配人 井川真弓さん