



ミズノウエルネス沼田

沼田花火&スポーツ

回覧

～みんなで沼田花火&スポーツを楽しもう！～

2023年9月9日(土)

会場：テラス沼田7階 ミズノウエルネス沼田

今年も花火の季節がやってきました！

花火大会が始まる前に運動してみませんか？

運動した後は当施設のテラスで花火を見ることが出来ます！

そして！

スポーツ後の飲用を目的にミズノと南信州ビールが共同開発した

ノンアルコールビール(アルコール0.00%)『PUHAAH』も

ご用意。この機会に是非！（観覧32シート埋まり次第受付終了となります。）



【レッスン】参加希望の番号をお申込みの際お伝えください。

- ①10時15分～11時 ミズノスポーツ塾(マット) 小学1～3年 定員15名
- ②14時～15時 足腰元気トレーニング教室 60歳以上 定員30名
- ③17時15分～18時 リラックスヨガ(ユニバーサルアースヨガ)
中学生以上 定員40名
- ④18時10分～18時40分 みんなでメガダンス 5歳以上 定員 40名

【花火観覧】 18時45分 ミズノウエルネス沼田内観覧場所に集合

19時～19時45分 花火大会 テラスで観覧 4人用スペース 32シート

【料金】 レッスン参加+花火大会 4人用スペース 4,400円(最大4名様)

※レッスン参加はグループ代表者様のみでもOKです。32シートが埋まり次第、レッスン定員に満たなくても申込受付を終了いたします。

※PUHAAH(ノンアルコールビール)・ソフトドリンク・お菓子付き

※椅子のご用意はありません。必要な方は簡易イスなどお持ち込みください

※当日の花火観覧スペース場所は18時45分から抽選にてくじ引きの順番を決め場所を選択いただきます。ご了承ください。

※花火大会中止の場合はレッスンのみ行います。

ミズノウエルネス沼田(指定管理者 ミズノグループ) 担当：財政課

テラス沼田7F 問い合わせ・申込み先 TEL 0278-25-3737 FAX 0278-25-3738

9月限定！運動の秋！

リアルとバーチャルで運動を始めよう！

会場：テラス沼田7階 ミズノウエルネス沼田スタジオ

秋と言えば、スポーツの秋！

そこで！リアルとバーチャルレッスンでの運動を始めてみませんか？

音楽に合わせながら身体を動かし、

脂肪燃焼・ストレス発散・筋力向上に効果的です！

2,200円で9月中下記のレッスンが受け放題！！

リアルレッスンではメガダンスとファイドウ（格闘技）

バーチャルではヨガやトランポリン、筋トレ...etc

様々なレッスンが9月中自由に受けることができます！

どちらも楽しく身体を動かすことができます！

ご家族やご友人、みんなで楽しく身体を動かしましょう！

公式Instagram



この機会に

是非ご参加ください！

リアル：講師がスタジオでレッスン

バーチャル：大画面を見て画像で
気軽にレッスン

・料金：2,200円(高校生以上)

・リアルレッスン日時

9月7日(木)9月14日(木)

19時30分～20時45分 メガダンス&ファイドウ 定員20名

9月23日(土)9月30日(土)

12時15分～13時30分 メガダンス&ファイドウ 定員20名

・バーチャルレッスン日時は9月スタジオスケジュールになります。

・お申込み方法

お電話でのお申込み・直接来館・InstagramでのDM



回 覧

オンラインで三都市と大阪をつなげる♪
みんなでやるから続く♪

簡単フレイルチェック
& 体力測定付！

ミスノフレイル予防 ☆オンラインスクール☆

大阪からお届けするオンラインレッスンを**みんなで一緒に**
ワイワイ楽しみませんか？なんと！埼玉県志木市・坂戸市のミスノの
運営施設のお客様と一緒に参加します！

ほとんどを椅子座位にて実施しますので、初めての方も気軽にご参加
いただけます。みなさまのご参加をお待ちしております！



どんな運動するの～？？
QRコードを読み込んでね！



「沼田のみなさ～ん！
その調子ですよ～！」

- **日時** 8/31～10/19 毎週木曜日 13:30～14:30
- **定員** 15名（先着順）
- **担当** 講師：松尾奈保子（ミスノスポーツサービス(株)）
サポート：綾部康平（ミスノウエルネス沼田）
- **時間** 60分間 ※休憩をはさみながら行います
- **参加費** 4,400円（税込）/全8回

お気軽にお問合せください！

お申込み・お問い合わせ

ミスノウエルネス沼田

〒378-0044

群馬県沼田市下之町888番地テラス沼田7F

担当：財政課

☎:0278-25-3737

※お問い合わせ受付：火～土 9:00～22:00

日・祝 9:00～19:00

休館日 毎週月曜日