

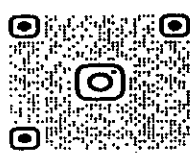
2023年10月～12月健康スポーツ教室ご案内

ミズノウエルネス沼田 回覧

※日程や詳細等に変更が生じることがあります。予めご了承下さい。

対象	教室名	開催期間(開催日)	曜日	時間	料金	定員	内容
16歳以上	ミズノウォーキング教室 歩行解析測定付き	10/26	木	14:00～15:00	¥1000	20名	正しい姿勢の歩き方、腕の振り方を楽しく学んでいきます！ 歩行解析の測定を行い、自分の歩き方を知ることができます！
概ね60歳以上	脳と身体を元気にする 運動&栄養プログラム (ミズノララフィット&栄養)	10/6～10/27 11/10～11/24 12/1～12/22	金	10:00～11:00	各回 ¥650	15名	脳トレと足腰を元気にする椅子に座った運動中心の筋トレを行います。またからだを作るための栄養講座を行います。
概ね60歳以上	足腰元気トレーニング教室 (ミズノララフィット)	10/3～10/31 11/7～11/28 12/5～12/26	火	10:30～11:30	各回 ¥500	20名	脳トレと足腰を元気にする椅子に座った運動を中心にカラダを気持ちよく動かします。いつまでも元気なカラダを目指しましょう！
概ね60歳以上	コツ骨&ワク楽体操 (チューブ&リズム体操)	10/4～12/27 (10/18,11/22,12/20休)	水	14:30～15:30	各回 ¥500	15名	チューブを使った筋コンディショニングを行い、楽しく体を動かして短時間で効果的に筋力・持久力アップを引き出します！
中学生以上	ミズノ卓球スクール木曜日 (硬式・小学生コース)	10/5～12/21 (11/23休)	木	17:30～18:30	各回 ¥1250	10名	小学生向けの卓球スクール教室です。卓球の基本を学びます。
16歳以上	ミズノ卓球スクール火曜日 (硬式・一般中級コース)	①10/3・10・17・24 ②12/5・12・19・26	火	19:10～20:40	各回 ¥1250	10名	中級者向けの卓球スクール教室です。フォア・バック・ツッツキのラリーが50本以上できる経験者が対象です。
16歳以上	ミズノ卓球スクール木曜日 (硬式・一般中級コース)	10/5～12/21 (11/23休)	木	13:30～15:00	各回 ¥1250	10名	中級者向けの卓球スクール教室です。フォア・バック・ツッツキのラリーが50本以上できる経験者が対象です。
中学生以上	ファイトウ(格闘技)・ メガダンス教室	①10/7・14・21・28 ②12/9・16・23	土	12:15～13:30	① ¥2200 ② ¥1500	20名	格闘技系レッスンとダンスを楽しめるコースです！またその他のバーチャルレッスンも受け放題のお得な月単位でのコースです！
16歳以上	100年歩けるカラダを つくる教室 (歩行アドバイスシート付)	①10/10・17・24・31 ②12/5・12・19・26	火	14:30～16:00	各コース全4回 ¥3000	12名	100年歩けるための身体づくり・姿勢作りを学ぶコースです。歩行アドバイスシートで歩き方のサポートを行います。
小学生以上	骨の健康チェック	10/14・15・17	土 日 火	土・火 9:30～ 21:30 日9:30～18:30	¥200	当日受付	測定器で骨の健康度をチェックします！是非この機会に測定ください！
16歳以上	パーソナルレッスン	予約		担当者相談	¥2500/30分	事前予約	1人では運動が続かない、何をしたらいいかわからない方のためのマンツーマン指導のレッスンです。
16歳以上	バーチャルレッスン会員	①10/1～10/31 ②11/1～11/30 ③12/1～12/27 (月曜日休館日)	火 ～ 日・ 祝	営業時間中の バーチャルレッスン すべて	各月ごと会員 ¥2500 10～12月の 3ヵ月会員 ¥6000	30名	トランポリン、格闘技、ダンス、ヨガ、筋トレ、エアロ、ステップ台を使っての有酸素運動、コンディショニングなど10種類以上のプログラムをバーチャルで行います。暗闇なので周りの目を気にせず参加できます！入退場も自由！バーチャルで気軽に運動を始めてみませんか？ご参加お待ちしております！

【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

→ミズノウエルネス沼田 公式Instagramです。
イベント事やレッスンの休講連絡など掲載しております。

MIZUNOWELLNESSNUMATA

申し込み・お問合せ ☎378-0044 沼田市内下町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・祝 9:00～19:00 休館日 毎週月曜日

担当：財政課