



ミズノウエルネス沼田

クリスマススポーツイベント

～家族・友人みんなでスポーツしよう！～

2023年12月23日(土)

回覧

550円で一日
レッスン参加
受け放題

会場：テラス沼田7階 ミズノウエルネス沼田

事前申し込み必要 当日お楽しみくじでミズノノンアルビール
PUHHAHかボディメントドリンクが当たるかも！

①朝ヨガ

9:35～10:40
定員 30名
中学生以上

②スロー
エアロビック
11:00～12:00
定員 30名
中学生以上

③ミズノスポーツ塾

①鉄棒教室9:45～
10:45
②マット教室11:00～
12:00
定員 20名
小学1年～3年



④メガダンス

12:15～12:45
定員 30名
中学生以上

⑤ファイトウ（格闘技）

13:00～13:30
定員 30名
中学生以上

⑥社交ダンス

14:00～
15:00
定員30名
中学生以上

⑦ヨガ（アースヨガ） 音楽に合わせてリラックス

15:15～16:00 定員 30名
対象 中学生以上



⑨バーチャルレッスン(映像レッスン)

1. ストレッチング 17:15～17:30
2. エアロビクス 18:00～18:30
3. ユーバウンド（トランポックス）
19:15～19:45
4. メガダンス 19:55～20:25
定員 各 30名
中学生以上

⑧シェイプアップトレーニング

16:15～17:00
定員30名 中学生以上

姿勢解析測定(300円)●

姿勢の特徴がわかり、未来の姿も分析できます！対象 5歳以上

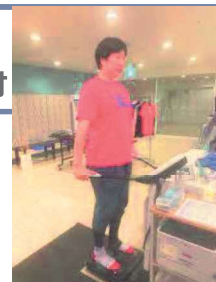
10:00～20:00(受付19:30まで) *当日受付

体組成測定(200円)●

体脂肪量・筋肉量が分かる！対象 5歳以上

10:00～20:00(受付19:30まで) *当日受付

持ち物：運動できる服装、室内用運動靴、タオル、飲みもの、参加料 550円
【当日トレーニングルームは通常営業しています。】



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★教室事前申込み先 TEL 0278-25-3737 FAX 0278-25-3738

オンラインでつなぐ♪(映像でつないで)
みんなでやるから続く♪

体組成測定付き！
(脂肪・筋肉量が
わかります)

ミスノ足腰元気トレーニング教室体験会 ～目指そう元気に100歳以上～

ミスノウエルネス沼田からお届けする

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？
運動が久しぶりの方も、70代・80代・90代の方もお気軽にご参加
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！



「みなさ～ん！
一緒に楽しく身体を動かしましょう！」



- **日時** 2024年1/11～2/1 毎週木曜日14:00～15:00
- **場所** テラス沼田 1F多目的スペース
- **定員** 30名（先着順）
- **時間** 60分間 ※休憩をはさみながら行います
- **持ち物** タオル 飲み物
- **参加費** 無料/全4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