

2024年1月～3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（開催除外日）	曜日	時間	料金	定員	内容
16歳以上	はじめてのヨガ教室	①1/12～2/2 ②2/9～3/8 (2/23休)	金	13:00～13:45	各コース全4回 2,200円	10名	ヨガをやってみたい人や初めて挑戦する人、硬い体を改善したい人、リラックスしたい人などにおすすめです。易しいポーズをゆっくりとした添付で進めていきます。
16歳以上	はじめてのヨガ教室	①1/6～1/27 ②3/2～3/23 (3/30休)	土	15:15～16:00	各コース全4回 2,200円	15名	ヨガをやってみたい人や初めて挑戦する人、硬い体を改善したい人、リラックスしたい人などにおすすめです。易しいポーズをゆっくりとした添付で進めていきます。
中学生以上	メガダンス&ファイドウ	1/6～1/27	土	12:15～13:30	全4回 2,200円	10名	あらゆるジャンルのダンスを踊る有酸素運動プログラムと、音楽に合わせてながら格闘技の動作を行う無酸素・有酸素運動プログラムです。ストレス発散・脂肪燃焼・筋力向上に効果的です！
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)	①1/12～2/2 ②2/9～3/8 (2/23休) ③3/15～3/29	金	10:00～11:00	1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	足腰元氣トレーニング教室 (ミズノララフィット 火曜コース)	①1/9～1/30 ②2/6～2/27 ③3/5～3/26	火	10:30～11:30	1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。いつまでも元氣なカラダを目指しましょう！
概ね60歳以上	足腰元氣トレーニング教室 (ミズノララフィット 木曜コース)	②2/8～2/29	木	14:30～15:30	1回 ¥ 500	15名	
概ね60歳以上	コツ骨&ワク楽体操 (チューブ&リズム体操)	①1/10.17.31 ②2/7.14.28 ③3/6.13.27	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！
概ね60歳以上	認知症予防 らくらく運動プログラム (歩行解析付)	1/16～2/6	火	14:30～15:30	全4回 3,000円	20名	認知症予防のための運動・脳トレをご紹介します。AIソフトによる歩行解析で自分の歩き方をチェックすることが出来ます。
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)	1/11～3/28 (2/29休)	木	13:30～15:00	1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。
小学1年～小学3年	走り方教室	1/12～2/2	金	17:30～18:15	全4回 2,200円	20名 (最小遂行人数3名)	足を速くするために、姿勢づくり、腕振り、スタートのコツを教えます！是非ご参加ください！
16歳以上	パーソナルレッスン	応相談	応相談		各回 ¥ 2500/30分	1人では運動が続かない、何をすればいいかわからない方へ。 マンツーマンでの運動指導プログラムです。	
16歳以上	バーチャル会員	①1/5～1/31 ②2/1～2/29 ③3/1～3/31	火～日・祝	営業時間中のバーチャルレッスン全て	各月ごと会員 ¥ 2,500 3か月会員 ¥ 6,000	30名	トランポリン、格闘技、ダンス、ヨガ、筋トレ、エアロビクス、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（映像）で行います。暗闇なので周りの目を気にせず運動できます！入退場も自由！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、参加料



←ミズノウエルネス沼田 公式インスタグラムです。
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。

申し込み・お問合せ 〒378-0044 沼田市下之町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