

利根沼田地域限定 施設開放DAY

トレーニング室・スタジオプログラム・卓球室

(沼田市・昭和村・川場村・みなかみ町・片品村在住・在勤の方)

2024年2月12日 (月・祝) 参加費：無料 (一部教室除く)

午前の部 9:00～12:00 ● 一部教室は事前申込制・有料です。

午後の部 13:00～17:00 当日は動きやすい服装で室内用シューズ・

※最終受付は各部終了30分前まで 飲み物・タオルをお持ちください。

ミズノ子ども運動教室 ※要予約・有料

【ヘキサスロン教室】講師：ミズノスポーツサービス(株) 中村祐巳
投げる・跳ぶを楽しい用具を使って学びます！

① 9:30～10:30 年少～小学2年と保護者 定員15組 参加費1組1,500円

② 10:45～11:45 小学3年～6年 定員15名 参加費1名1,000円

【ミズノスポーツ塾 (鉄棒)】講師：ミズノスポーツサービス(株) 浜橋亮二

① 9:30～10:30 小学3年～6年 定員15名 参加費1,000円

② 10:45～11:45 年少～小学2年 定員15名 参加費1,000円

2つの教室にお申込みされるとさらにお得に！！

幼児～小学2年 2,500円→**2,000円**

小学3年～6年 2,000円→**1,500円**



当日はスペシャルな講師を招いて実施いたします！



中村祐巳
キッズ体育指導歴：10年
東京都・千葉県にて
子どもの運動教室等を担当

現在：埼玉県志木市教育委員会と共同でヘキサスロンでの体育授業を実施
趣味：温泉に行きたい



浜橋亮二
キッズ体育指導歴：11年
前回り・逆上がりを中心に
「回る為のコツや、回る為に
必要な身体作り等」
をアドバイスさせていただきます。
皆で一緒に楽しく回りましょう！
趣味：沼田IC降りてスノーボード

ヘキサスロン教室とは？

運動発達に必要な36の基本動作を
楽しみながら身につけることので
きる「遊びプログラム」です。

裏面あり

当日限定！～トレーニング室体験～

27種53台のマシンが使い放題！！ ※無料 予約不要
対象：高校生以上 動きやすい服装、室内用シューズ



～スタジオレッスン体験会～※無料 対象：中学生以上 当日受付

☆ **腹部引き締めトレーニング** 13:30～14:00 先着30名
数種類の腹筋メニューを繰り返し引き締まったボディラインを目指します。

☆ **メガダンス&ファイドウ** 14:15～14:45 先着30名
メガダンス：ラテン・ヒップホップなど様々なダンスを行います。
ファイドウ：ボクシング・ムエタイなどの動きを音楽に合わせて行います。

☆ **ビギナーステップ** 15:00～15:30 先着20名
シンプルな基本動作で踏み台を使ったエクササイズです。

☆ **アースヨガ** 15:45～16:15 先着30名
ヨガのシンプルな動作と瞑想で構成されたマインドフルネスプログラムです。

☆ **足腰元気トレーニング教室（対象：概ね60歳～90代）**
（ルーム1で開催）13:00～13:45 先着20名
椅子に座ったままでのストレッチ・筋トレ・脳トレなどをご紹介します。

～卓球台開放4台～（ルーム2） ※無料 対象：年少以上
ラケット・ボール貸出あり 1時間交代でお願いします。

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
10:00～12:00 13:00～16:00*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
10:00～12:00 13:00～16:00*当日受付

当日施設ご利用の方（会員以外）は氏名・住所をご記載いただく申込書のご記入をお願いいたします。

ミズノウエルネス沼田（指定管理者 ミズノグループ）テラス沼田7階 担当：財政課
問い合わせ・★有料教室事前申込み先 TEL 0278-25-3737 FAX 0278-25-3738