

冬のスポーツまつり

回覧

家族・友人みんなでスポーツしよう！地域がつなく！

2024. **3月3日** (日)

9:00~17:00

※受付各イベント終了30分前まで

●参加費：**無料**

(一部有料教室・事前申し込み制)

★イベント参加の際は動きやすい服装
で室内シューズ・タオル・飲み物を
ご用意ください。

当日先着100名様ヤクルト1本プレゼント

※協力 ☺群馬ヤクルト販売(株)

ミス/忍者流学校教室

※事前申し込み制 (有料)

ミス/流忍者学校ってなに？

心も体も忍者になんてなっていて、様々な修行に
挑戦！楽しくあそびながら運動の動作を身
につけることができます。

場所 スタジオ
時間 9:30~11:00
対象 年少~小学3年生
定員 30名
料金 1,500円



どんな効果がでるの？

運動発達に必要な36の基本動作の中で20
種類の動きを行います。遊びの中から運動
発達の芽を伸ばしていきます。

修行がすべて完了したら
認定証プレゼント！！

ミス/スポーツ塾 (鉄棒)

※事前申し込み制 (有料)

場所 スタジオ
時間 11:15~12:15
対象 年少~小学2年生
定員 15名
料金 1,000円



鉄棒のコツを楽しく学びます！

ミス/スポーツ塾 (縄跳び)

※事前申し込み制 (有料)

場所 スタジオ
時間 11:15~12:15
対象 年少~小学2年生
定員 15名
料金 1,000円



前跳び・後ろ跳びのコツを
楽しく学びます！

スポーツ体験コーナー (ルーム1・2)

サイバーボッチャ 9:00~17:00 うすねニュースホーククラブ 9:00~12:00

パラスポーツ「ボッチャ」をテクノロジーで
体験。センサーでボールの位置・
色を計測。得点を自動計測。
是非この機会にご体験ください！



*ミニトランポリン体験

ミニトランポリンで楽しく運動します！

*ラダー&ミニハードル体験

からだの動き作りを楽しみます！

☆どのスポーツも子どもから大人まで 楽しむことができます！ご家族でお楽しみください！



【指定管理者】ミズノグループ

〒378-0044 群馬県沼田市下之町888テラス沼田7階

ミズノウエルネス沼田

お申し込み・問い合わせ

TEL.0278-25-3737

【休館日】毎週月曜日
担当課：沼田市財政課

ミス/スタジオ教室(スタジオ) ※事前申込・有料(各クラス500円)

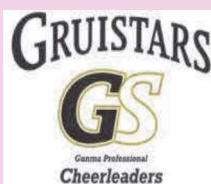
※千アロ(千ア&エアロ) 15:15~16:15 対象:中学生以上 定員:30名

千アダンス×エアロビックダンスの融合したオリジナルプログラム。
エアロビックダンスの効果に千アダンスのマインドやダンス
要素を融合させた誰でも参加できる楽しいプログラムです!
沼田市では初披露!!!是非お楽しみください!

講師 群馬県プロフェッショナル

千アリーダーチーム GRUISTARS

※協力(株)スポーツヘルスコミュニケーション



※ヨガ(ヨガアース) 16:30~17:00 対象:中学生以上 定員:30名

ヨガの基本的なポーズと呼吸を意識することでインナーマッスルに働きかけます。



ダンスステージショー&スローエアロビック・鳴子踊り ファイドウ・メガダンス体験 ※開催時間 13:00~15:00

13:00~13:20 開会セレモニー・スローエアロビック体験

13:20~14:00 ダンスステージショー&発表会

14:00~14:30 鳴子踊り体験

14:30~15:00 メガダンス&ファイドウ体験



ミス/足腰元気トレーニング教室 (ミス/ラララフィット) ※事前申込

椅子に座ったままでもできる運動です。
楽しく筋トレ・脳トレ・ストレッチ・
リズム運動を楽しく行います。

場所 テラス

時間 11:30~12:30

対象 50代~90代

定員 20名 料金 500円



AIスコーフでのお肌チェック・ ハンドケア体験コーナー

10:00~16:00

※協力:メナードサロン材木町店

健康なお肌づくりにAIスコーフで
のお肌チェック・ハンドケアを
この機会に体験しませんか?冬の
乾燥対策に是非お試しください!

キーホルダー・コインケース刻印体験

協力:沼田市福祉作業所 10:00~15:00

※あん馬の革(セ/-株)協力の余り革を
使ったキーホルダー・コインケースに
イニシャルの刻印が入れられます!

キーホルダー700円 コインケース1,200円

キーホルダー・コインケース
に刻印して自分だけの
オリジナルグッズを
作ろう!!



カラダ測定会 9:00~17:00

※体組成測定(筋肉・脂肪量) 200円

※姿勢解析測定 300円

※握力測定 無料

※反応測定(敏捷性) 無料

※長座体前屈(柔軟性) 無料

