

# 冬のスポーツまつり

回覧

家族・友人みんなで運動しよう！

2025年2月11日

祝火

●参加費：無料

(一部有料教室・事前申し込み制)

9:00~17:00

★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。

※受付各イベント終了30分前まで

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/流忍者学校教室

※事前申し込み制(有料)

### ミス/流忍者学校ってなに？

心も体も忍者になりきって、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。

### 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。

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(税込)



修行がすべて完了したら  
認定証プレゼント！！

## 親子で運動あそび

※事前申し込み制(有料)

## ミス/スポーツ塾(縄跳び)

※事前申し込み制(有料) / 縄跳び持参

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

親子のふれあいを目的としたコミュニケーションプログラムです。お父さんお母さんにより登ったり、手を繋いで走ったり、背中タッチ足タッチなど全身を大きく使った内容となっています！

場所 スタジオ  
時間 11:15~12:15  
対象 年少~小学6年生  
定員 15名  
料金 1,000円(税込)



前跳び・後ろ跳び・二重飛びのコツを楽しく学びます！

## スポーツ体験コーナー(フロント横・ルーム)

\*eスポーツ体験9:00~17:00

\*うすねニュースポーツクラブ 9:00~12:00

\*ミニトランポリン体験

eスポーツ体験では太鼓の達人ができます。音楽に合わせて太鼓を叩き、スコアを競い合います。当日は無料で何回でもご体験いただけます。是非ご参加ください！

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く行います！

☆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】ミスノグループ

お申し込み・問い合わせ

〒378-0044 群馬県沼田市下之町888テラス沼田7階

TEL.0278-25-3737

ミスノウエルネス沼田

【休館日】毎週月曜日

担当課：沼田市財政課

# トレーニング室使い放題！！※無料



マシンの種類は全部で12種類！！  
全身の筋トレをすることが可能です！  
決まった軌道で動かせるので簡単に安全にエクササイズできます！  
フリーウエイトエリアは…

- ・ベンチプレス台1台
- ・スミスマシン1台
- ・パワーラック1台
- ・フラットベンチ2台
- ・インクラインベンチ2台

ダンベルはなんと30kgまでご用意しています！  
追い込みたい方は是非！！  
ランニングマシン等もこの機会に使ってみてください！



## ダンスステージショー&スローエアロビック・ 筋トレ&ストレッチ・アースヨガ※開催時間 13:00~15:45

- 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
- 14:15~15:00 筋トレ&ストレッチ(無料)
- 15:15~15:45 アースヨガ(無料)

### 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 ルーム
- 時間 12:15~13:00
- 対象 50代~90代
- 定員 20名 料金 500円(税込)



### モルック無料体験会

※協力：沼田市スポーツ協会

フィンランド発祥のニュースポーツ！  
数字が書かれた棒を倒して  
50点ピッタリを狙って競う競技です！

- 場所 ルーム
- 時間 13:30~
- 対象 3歳以上



### 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

