

2025年10月～12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(税込)	定員	内容
経験のある 小学生以上	ミズノ卓球スクール (硬式・中級コース) 【火曜日】	10/7～12/23 (12/30休)	火	19:10～ 20:40	各回 ¥ 1,250	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。
経験のある 小学生以上	ミズノ卓球スクール (硬式・中級コース) 【木曜日】	10/2～12/25 (10/30休)	木	13:30～ 15:00	各回 ¥ 1,250	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。
小学生 以上	ミズノ卓球スクール (硬式・初級コース) 【木曜日】	10/2～12/25 (10/30休)	木	17:45～ 19:00	各回 ¥ 1,250	10名	初心者向けの卓球教室です。 卓球の基礎から試合が出来るまでを学びます。
概ね 60歳 以上	足腰元気 トレーニング教室 (ミズノララフィット 火曜コース)	①10/7～10/28 ②11/4～11/25 ③12/2～12/23	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。 いつまでも元気なカラダを目指しましょう！
5歳 以上	体組成測定	営業日内 いつでも (予約不要)	火 ～ 日 ・ 祝	火～土 9:00～ 20:30 日・祝 9:00～ 17:30	1回 ¥ 200		微弱な電流を流して 体内の筋肉量・体脂肪量・体脂肪率を計測します。 部位別の体脂肪量や筋肉量を測ることも可能です。 この機会に測定してみましょう！ ※ペースメーカーを入れている方は測定できません。
小学生	新体操教室 【ミズノウエルネス 沼田校 火曜日コース】	当施設へお問い合わせ ください。	火	17:00～ 18:30	各回 ¥ 1,500	15名	リボンやボールを使って楽しく身体を動かします。
16歳 以上	パーソナルレッスン	応相談		応相談	一般 ¥ 2,500 /30分 高校生 ¥ 1,500 /30分		運動不足や体力の低下が気になる方も、あなたのペースに 合わせて無理なく続けられるプログラムをご提案します。 健康づくりはもちろん、理想の体型づくりや 体力アップもサポート。運動が苦手な方も大歓迎！ 楽しく健康的な生活を目指しましょう！
小学校1年生 ～ 小学校3年生	コーディネーション スクール	10/24 12/26	金	16:30～ 17:30	初参加無料 2回目以降 ¥ 1,100	15名	子どもの運動能力の発達に必要な 「36の基本的な動作」を盛り込んだプログラムです。 筋力、柔軟性、敏捷性、バランス力、思考力など、 運動に欠かせない能力を養います。
年少 ～ 小学校3年生	マット&鉄棒教室	①11/22 ②11/23	土 ・ 日	マット教室 10:00～ 10:45 鉄棒教室 10:45～ 11:30	両教室参加 ¥ 1,500 1教室の参加 ¥ 1,000	各教室 15名	前転や逆上がりなど、基礎的な運動を楽しく学べる教室です。 運動が得意な子も、少し苦手な子も、自分のペースで 無理なく取り組みます。運動能力を育てながら、 体を動かす楽しさや「できた！」という達成感を大切に、 自信へとつなげていきます。
16歳 以上	バーチャル会員	①10/1～10/31 ②11/1～11/30 ③12/1～12/26	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、 ステップ台を使つての有酸素運動、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Instagram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 ・ お問い合わせ 〒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：資産活用課