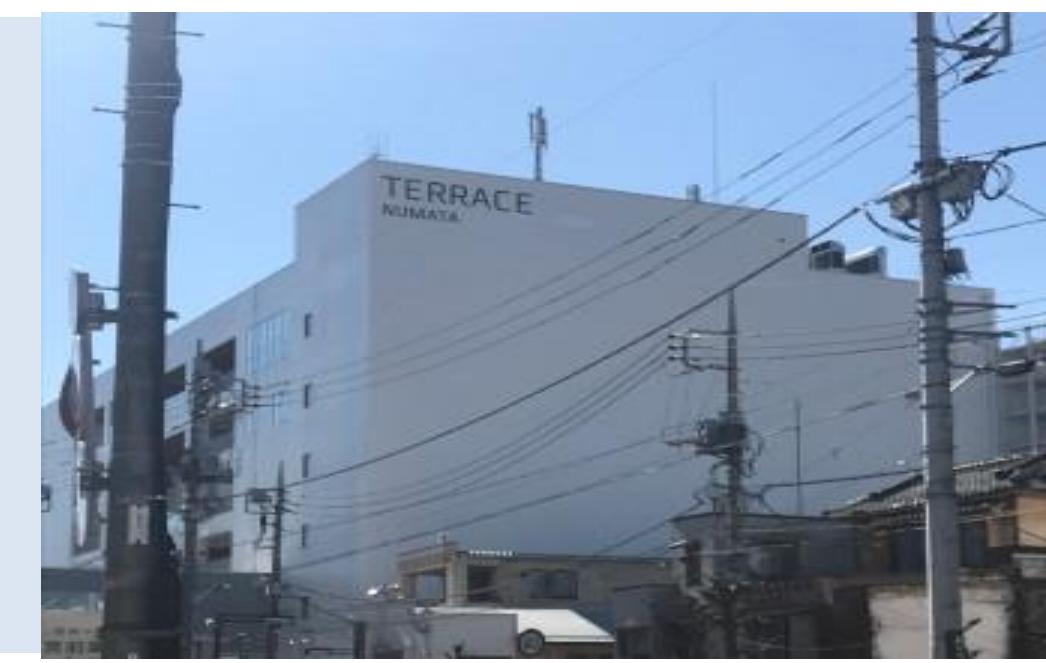


2026年1月～3月健康スポーツ教室ご案内

ミズノウエルネス沼田

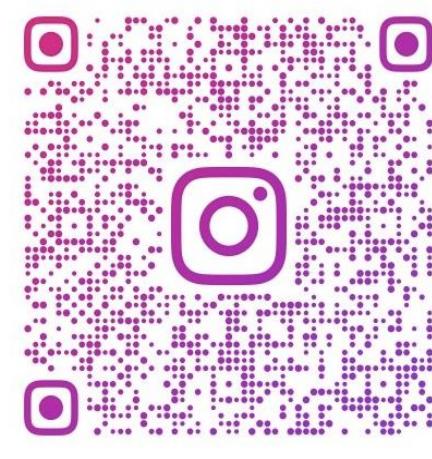


回覧

※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(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】	1/6～3/24 (3/31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】	1/8～3/26 (1/1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】	1/8～3/26 (1/1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)	①1/6～1/27 ②2/3～2/24 ③3/3～3/31	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！
高校生以上 ※トレーニング室 利用者に限る	トレーニングカード作成	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	カード作成 1回1,000円 カード更新 1回500円 ※月会員無料		どのような運動をしたら良いかわからない方、マシンの使い方が不安な方など、お客様の体力や目標に合わせてメニューを作成し、初回作成時にマシンの使い方をレクチャーいたします。 運動初心者の方も、安心してジムをご利用いただけます。
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	2/20	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	①1/24 ②1/25 ③3/21 ④3/22	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めます。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、自信へつなげていきます。
16歳以上	バーチャル会員	①1/6～1/31 ②2/1～2/28 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体講連絡など掲載しております。

©MIZUNOWELLNESSNUMATA

申し込み・お問合わせ 〒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