

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】 | 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】 | 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 | 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