

冬のスポーツまつり

回覧

家族・友人みんなで運動しよう！

2026年2月11日 祝水
9:00～17:00

※受付各イベント開始15分前まで

●参加費：**無料**

(一部有料教室・事前申込制)

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

ミス/流忍者学校教室

※事前申込制

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！！



スポーツチャンバラ体験

※協力：うすねニュースポーツクラブ

※事前申込制

スポーツチャンバラとは？

日本発祥のニュースポーツ！
エアソフト剣を使用し、
相手の身体のどこかに当てれば勝ち！
というシンプルなルール競技です！

場所 スタジオ
時間 11:15～12:00
対象 年少～小学3年生
定員 30名
料金 1,000円(税込)

ミス/流忍者学校教室

と合わせてご参加で **¥2,000**
※ミス/流忍者学校+スポーツチャンバラ体験



ミス/足腰元気トレーニング教室

(ミス/ラララフィット) ※事前申込制

椅子に座ったままのできる運動です。
楽しく筋トレ・脳トレ・ストレッチ・リズム運動を行います！

場所 ルーム1
時間 13:30～14:30
対象 50代～90代
定員 20名 料金 500円
担当 佐藤(ミス/スタッフ)



スポーツ体験会 (ルーム) ※無料

※うすねニュースポーツクラブ
ルーム 9:00～12:00
※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く行います！



【指定管理者】ミズノグループ

ミズノウエルネス沼田

〒378-0044

群馬県沼田市下之町888テラス沼田7階

お申し込み・問い合わせ

営業時間

火～土 9時～22時

日・祝 9時～19時

【休館日】毎週月曜日

TEL.0278-25-3737

担当課：沼田市資産活用課



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！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！

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
- ・パワーラッグ1台
- ・フラットベンチ2台
- ・インクラインベンチ2台



ダンスステージショー＆スローエアロビック・スタジオプログラム

※無料

※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

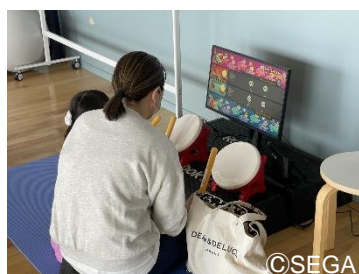
14:15～14:45 エンジョイエアロ 担当：岩崎(ミス/スタッフ)

15:00～15:45 筋トレ＆ストレッチ 担当：佐藤(ミス/スタッフ)

eスポーツ体験会（フロント横） 太鼓の達人・ぷよぷよ™テトリス®2

eスポーツ体験 9:00～17:00

ご家族やご友人と一緒に楽しみいただけます！
高得点を目指し、スコアを競い合いましょう！



親子deジャグリング体験会

※事前申込制

【ティアボロ】という道具を作成し、遊び方や技の練習をします！そのほかにも、本物の道具に触れたり、実際に遊んでみたい！初めてやってみる方にも楽しんでいただけます！

場所 ルーム1
時間 12:15～13:00
対象 年少～小学3年生
定員 10組
料金 500円(税込)
担当 岩崎(ミス/スタッフ)



カラダ測定会 9:00～17:00

- * 体組成測定(筋肉・脂肪量) 200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

