

# 冬のスポーツまつり

家族・友人みんなで運動しよう！

回覧

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。

## ミズノ流忍者学校教室

※事前申込制

### ミズノ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  
身につけることが出来ます。

### どんな効果ができるの？

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！

エアーソフト剣を使用し、

相手の身体のどこかに充てれば勝ち！

というシンプルなルールの競技です！

場所 スタジオ

時間 11:15～12:00

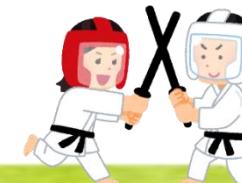
対象 年少～小学3年生

定員 30名

料金 1,000円(税込)

### ミズノ流忍者学校教室

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



## ミズノ足腰元気トレーニング教室 (ミズノラララフィット)※事前申込制

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(ミズノスタッフ)



## 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

\*ミニトランボリン体験

ミニトランボ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

ミズノウェルネス沼田

〒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



## ダンスステージショウ&スローエアロビック・

※無料

### スタジオプログラム

\*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®Z

### eスポーツ体験 9:00~17:00

ご家族やご友人と一緒に楽しめるだけ！  
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

【ディアボロ】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、実際に遊んでみたり！  
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

