

# 【ミズノウエルネス沼田】

お知らせは  
こちらを  
チェック⇒



@MIZUNOWELLNESSNUMATA

回覧

## 4月～6月 スポーツ教室のご案内

### 火曜 卓球スクール 中級

【開催日】 毎週火曜日 19:10～20:40

【参加費】 1,250円(税込)

【対象】 卓球経験のある小学生以上  
フォア・バック・ツッツキのラリーが  
50本以上出来る経験者を対  
象にスキルアップを目指します。



### 木曜 卓球スクール 中級

【開催日】 毎週木曜日 13:30～15:00

【参加費】 1,250円(税込)

【対象】 卓球経験のある小学生以上  
フォア・バック・ツッツキのラリーが  
50本以上出来る経験者を対  
象にスキルアップを目指します。



### 木曜 卓球スクール 初級

【開催日】 毎週木曜日 17:45～19:00

【参加費】 1,250円(税込)

【対象】 小学生以上

【内容】 初心者向けの教室で、  
卓球の基礎から試合が  
出来るまでを学びます。



### 土曜 新体操教室

【開催日】 土曜日 10:00～11:30

【参加費】 1回 1,500円(税込)  
姉妹、兄弟は2人目 1,000円(税込)

【対象】 小学生

【内容】 リボンやボールを使って  
楽しく体を動かします。



### 足腰元気トレーニング教室

【開催日】 毎週火曜日 10:30～11:30

【参加費】 500円(税込)

【対象】 概ね60歳以上

【内容】 椅子に座ったまま、筋トレ・  
脳トレ・息の上がる運動を  
行います。



### マット&鉄棒教室

【開催日】 4月25日(土) 10:00～11:30  
6月27日(土) 10:00～11:30

【参加費】 500円(税込)

【対象】 年少～小学3年生(4年生以上は相談)

【内容】 身体を動かす楽しさや「でき  
た!」という達成感を自信へ  
とつなげます。



### パーソナルレッスン

【開催日】 担当スタッフと要相談

【参加費】 一般 60分 3,500円(税込)  
一般 30分 2,500円(税込)  
高校生60分 2,000円(税込)  
高校生30分 1,500円(税込)

【対象】 高校生以上

【内容】 トレーニングメニューを作成し、  
ウエイト重量の設定やフォーム  
の指導をします。健康づくりや  
体力アップでもご検討ください。



### トレーニングカード作成

【開催日】 随時 受付中

【参加費】 新規作成 1,000円(税込)  
更新 500円(税込)  
月会員 作成も更新も無料

【対象】 高校生以上

【内容】 何をしたら良いかわからない、  
日々のトレーニングがマンネリ  
化している方向け。メニューを  
作成し、マシンの使い方をレ  
クチャーします。



◎日程や内容を変更する場合がございます。予めご了承ください。

◎定員に限りがございますので、参加をご希望の際は一度お問合せください。

◎持ち物は、運動できる服・飲み物・室内シューズ・タオルです。

【お問合せ・申込】 ミズノウエルネス沼田 〒378-0044 群馬県沼田市下之町888番地テラス沼田 7F

TEL : 0278-25-3737 / 休館日 : 月曜日、年末年始 / 営業時間 : 9:00～22:00(火～土) 9:00～19:00(日・祝)

担当 : 資産活用課