



2024年7月～9月健康スポーツ教室ご案内

ミズノウエルネス沼田

※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	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】	7/2～9/24 (7/30,8/13休)	火	19:10～20:40	各回 ¥1250	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】	7/4～9/26 (8/15休)	木	13:30～15:00	各回 ¥1250	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】	7/4～9/26 (8/15休)	木	17:30～18:30	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	脳と身体を元気にする 運動＆栄養プログラム (ミズノララフィット & 栄養)	①7/5～7/26 ②8/2～8/30 (8/16休) ③9/6～9/27	金	10:00～11:00	1回 ¥650	15名	椅子に座りながらできるトレーニングを中心に足腰を鍛えたり脳トレを行います。また、からだを作るための栄養講座を行います。
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)	①7/2～7/23 (7/30休) ②8/6～8/27 (8/13休) ③9/3～9/24	火	10:30～11:30	1回 ¥500	20名	椅子に座った運動を中心に足腰を鍛え、カラダを気持ちよく動かします。脳トレも行い、いつまでも元気なカラダを目指しましょう！
5歳以上	姿勢解析	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 ¥500	15名	ほんの数分で現在の姿勢を解析、点数化します。 未来の姿勢も予測し、対策運動の動画をご紹介します。計測データはご自身のスマホに入れることも可能です。
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	15名	筋肉量・体脂肪量・体脂肪率を微弱な電流を流して計測します。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	各回 ¥2,500/30分 高校生 ¥1,500/30分		1人では運動が続かない、何をすればいいかわからない方へ。マンツーマンでの運動指導プログラムです。
16歳以上	バーチャル会員	①7/2～7/31 ②8/1～8/31 ③9/1～9/29	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 ・ お問合せ】

〒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)