

ミズノウエルネス沼田

利根沼田地域限定 施設開放DAY

トレーニング室・スタジオプログラム・卓球室
(沼田市・昭和村・川場村・みなかみ町・片品村在住・在勤の方)

2024年9月16日（月・祝）

午前の部 9:00～12:00

午後の部 13:00～17:00

※最終受付は各部終了30分前まで

参加費：**無料**（一部教室除く）

●一部教室は事前申込制・有料です。

当日は動きやすい服装で室内用シューズ・飲み物・タオルをお持ちください。

ミズノ子ども運動教室 ※要予約・有料

【ミズノスポーツ塾（鉄棒）】 講師：ミズノスポーツサービス(株)長幡博之

① 9:30～10:30 小学3年～6年 定員10名 参加費1,000円

② 10:45～11:45 年少～小学2年 定員10名 参加費1,000円



裏面あり

当日限定！～トレーニング室体験～

27種53台のマシンが使い放題！！ ※無料 予約不要
対象：高校生以上 動きやすい服装、室内用シューズ



～スタジオレッスン体験会～ ※無料 対象：中学生以上 当日受付

☆足腰元気トレーニング教室（対象：概ね60歳～90代）

（ルーム1で開催）13:00～13:45 先着20名

椅子に座ったままでのストレッチ・筋トレ・脳トレなどをご紹介します。

☆メガダンス&ファイドウ 14:15～14:45 先着30名

メガダンス：ラテン・ヒップホップなど様々なダンスを行います。

ファイドウ：ボクシング・ムエタイなどの動きを音楽に合わせてながら行います。

～卓球台開放4台～（ルーム2） ※無料 対象：年少以上

ラケット・ボール貸出(数に限りあり) 1時間交代でお願いします。

姿勢解析測定(300円)●

姿勢の特徴がわかり、未来の姿も分析できます！対象 5歳以上
10:00～12:00 13:00～16:00*当日受付

体組成測定(200円)●

体脂肪量・筋肉量が分かる！ 対象 5歳以上
10:00～12:00 13:00～16:00*当日受付

当日施設ご利用の方（会員以外）は氏名・住所をご記載いただく申込書のご記入をお願いいたします。