

2024年10月～12月健康スポーツ教室ご案内

ミズノウエルネス沼田

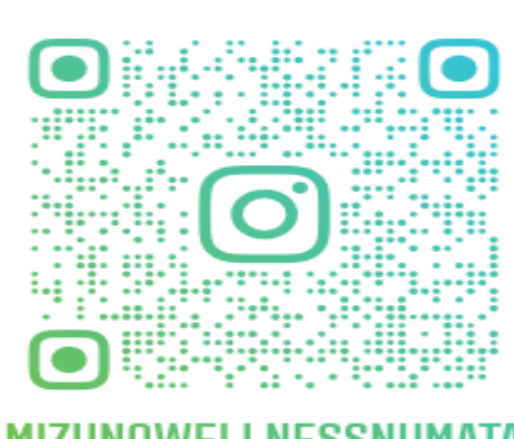


回覧

※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(税込) | 定員 | 内容 |
|---------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 高校生以上 NEW | 背骨コンディショニング体操 | 10/18～11/22 | 金 | 13:00～14:00 | 全6回 ¥4,000 | 10名 | 自身の体重や日常生活の動作・運動に耐えられる筋力がなくなると、背骨にズレが生じます。「筋トレ」というと、それだけで苦手意識を持ってしまふ方も多いようですが、背骨コンディショニングでは、簡単で、かつ必要な筋肉に働きかけるトレーニングをご紹介します！ |
| 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) 【火曜日】 | 10/1～12/24 (10/29 12/31休) | 火 | 19:10～20:40 | 各回 ¥1,250 | 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】 | 10/3～12/26 (10/31休) | 木 | 13:30～15:00 | 各回 ¥1,250 | 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】 | 10/3～12/26 (10/31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) | ①10/4～10/25 ②11/1～11/29 ③12/6～12/20 | 金 | 10:00～11:00 | 1回 ¥650 | 15名 | 脳トレと足腰を元気にする椅子に座った運動中心の筋トレを行います。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) | ①10/1～10/29 (10/8休) ②11/5～11/26 ③12/3～12/24 (12/31休) | 火 | 10:30～11:30 | 1回 ¥500 | 20名 | 脳トレと足腰を元気にする椅子に座った運動を中心にカラダを気持ちよく動かします。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。 |
| 小学生 NEW! | ミズノスポーツ塾 (跳び箱) | ①10/20 ②11/23 | 日 土 祝 | 小学1年～3年 9:15～10:00 小学4年～6年 10:15～11:00 | 各回 ¥1,000 | 20名 | 跳び箱に慣れる動きから開脚跳びを跳べるように練習していきます。跳べる子にはいろんな飛び方の練習をしていきます。この機会にぜひご参加ください。 ※最少催行人数 3名 |
| 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 | ①10/1～10/31 ②11/1～11/30 ③12/1～12/28 | 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・お問合わせ 〒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
担当：財政課