

2025年4月～6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
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】	4/1～6/24 (4/29、5/6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】	4/3～6/26 (5/29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】	4/3～6/26 (5/29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	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)	①4/2～4/29 ②5/6～5/27 ③6/3～6/24	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	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		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、何をすればいいか分からない方向けの 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	①4/1～4/30 ②5/1～5/31 ③6/1～6/29	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 ・ お問い合わせ ☎ 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