

【ミズノウエルネス沼田】

7月～9月 スポーツ教室のご案内

お知らせは
こちらを
チェック⇒



@MIZUNOWELLNESSNUMATA

回覧

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】 都度 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】 都度 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】 都度 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】 毎週土曜日 10:00～11:30

【参加費】 都度 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。



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、
ウェ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。



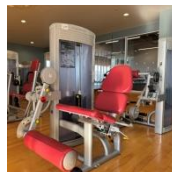
トレーニングカード作成

【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。



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】 都度 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。



【 注意点 】

・火曜 卓球スクール中級 ・木曜 卓球スクール初級
・木曜 卓球スクール中級 ・土曜 新体操教室
・足腰元気トレーニング教室

上記の教室につきましては定員が間近となります。
入会をご希望の方は、一度ご連絡ください。

◎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