

ミズノウエルネス沼田健康スポーツ教室

8月

テラス沼田 7 F のミズノウエルネス沼田で下記の健康スポーツ教室を実施します。
ぜひこの機会にご参加ください。（最少催行人員5名。定員になり次第締め切ります。
定員間近な教室もありますので、新規申し込みの方はお早めにお申し込みください。）
★内容の詳細は施設にお問合せください。

今月募集教室のご案内

対象	教室名	実施期間	時間	定員	料金
16才以上	ミズノ卓球スクール (硬式・一般中級)	8/5・19・26 毎週木曜 全3回	13:30~15:00	6名	
小学生	ミズノ卓球スクール (小学校生)	8/5・19・26 毎週木曜 全3回	17:30~18:30	12名	¥5,000
小学生から高校3年まで	ミズノ卓球スクール (選手養成コース)	8/3~8/24 毎週火曜日 全4回	19:10~20:40	6名	¥10,000
16歳以上	★トランポビクス★	8/19~ 10/14 毎週木曜日 全8回（祝日除く）	19:30~21:00	15名	¥4,000
小学生	小学校バレエ教室	8/7・21・ 28 毎週土曜 全3回	15:15~16:15 [スタジオ]	10名	各回¥1,000 (シューズ、レオタード代別途)
概ね60歳以上	100年歩ける カラダをつくろう教室 ～カラダ100年 プロジェクト～	8/10~8/31 毎週火曜 全4回	14:30~16:00	8名	¥2,000

【トランポビクス教室】

ミニトランポリン上でのウォーキングや弾む動きを加えることにより、脂肪燃焼効果が高まり、メタボリックシンドロームを中心とした生活習慣病の予防・改善への効果も期待されます。

不安定なトランポリン上の運動で無意識のうちに筋力が鍛えられ、バランス感覚も身につくことで、肩こりや腰痛の軽減、転倒防止などにもつながります。是非この機会にご参加ください！



【夏休みトレーニング室体験期間実施 7月15日～8月31日】

施設利用初めての方に限り（16才以上）、トレーニング室でのトレーニング、またはバーチャルスタジオプログラムが2時間ご体験いただけます！この回覧板を見たといって、お電話でご予約ください。
(おひとり様1回限り)

【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、マスク、参加料

その他ご不明な点はお電話にてお問合せください。（0278-25-3737）

※感染対策防止にご協力の上、ご参加ください。

今月募集教室のご案内

対象	教室名	実施期間	時間	定員	料金
16歳以上	ヨガ & ピラティス （★バーチャル教室★）	8/7～8/28 毎週土曜日 全4回	18:15～18:45	10名	各回¥550（施設利用料のみ、月会員の方は無料）
概ね60歳以上	足腰元気トレーニング教室 ミズノラララフィット～	8/10～ 8/31 毎週火曜 全4回	10:30～11:30	15名	¥2,000
16歳以上	社交ダンス教室 (木曜日コース)	8/5～8/26 毎週木曜日 全4回	14:00～15:00 【スタジオ】	20名	各回¥550（施設利用料のみ、月会員の方は無料）
16歳以上	社交ダンス教室 (土曜日コース)	8/7～8/28 毎週土曜日 全4回	14:00～15:00 【スタジオ】	20名	各回¥550（施設利用料のみ、月会員の方は無料）
16歳以上	脂肪燃焼教室 格闘技エクササイズ （★バーチャル教室★）	8/3～8/31 毎週火曜 全5回	11:00～11:30	10名	各回¥550（施設利用料のみ、月会員の方は無料）
16歳以上	メガダンス （★バーチャル教室★）	8/7～8/28 毎週土曜 全4回	14:15～14:45	10名	各回¥550（施設利用料のみ、月会員の方は無料）

※バーチャル教室：講師は映像で流れます。映像でのレッスンです。
お気軽に参加できますので、是非この機会に運動をお始めください。



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9:00～19:00 休館日 毎週月曜日 担当：財政課