

ミズノウェルネス沼田 初心者大歓迎！

ビギナーズプログラム



ミズノウェルネス沼田の運動初心者向けプログラム！
今年こそ運動を始めようと思っている方、運動したいけれどなかなか機会が無いと感じる方も、ぜひご参加ください！



【日 程】毎週金曜日 詳細日程は下記のとおり
【時 間】18時15分～19時15分
【受 付】18時00分～18時15分
【対 象】20歳以上の市民（概ね50歳代まで）
【定 員】20名（抽選、初めての方優先）
【持ち物】動きやすい服装・室内運動シューズ・飲み物・汗拭きタオル

※定期的に医療機関を受診されている方は、主治医とご相談の上、お申込みください。

1 夏コース(5～7月)

5月 15日・22日・29日
6月 5日・12日・19日
7月 3日・10日・17日・24日

申込期間：4月6日(月)～17日(金)

2 秋コース(9～11月)

9月 11日・18日・25日
10月 2日・9日・16日・23日
11月 6日・13日・20日

申込期間：8月3日(月)～14日(金)

3 冬コース(1～3月)

1月 8日・15日・22日・29日
2月 5日・12日・19日
3月 5日・12日・19日

申込期間：12月7日(月)～18日(金)

健康グッズを使って
楽しくエクササイズ！



【申込み】

右の二次元コードを読み取り、
申込みフォームから



【問合せ先】

沼田市役所健康課保健係
TEL：0278-23-2111