

2024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	定員	内容
経験のある小・中学生および16歳以上	ミズノ卓球スクール (硬式・一般中級コース) 【火曜日】	4/2 ~ 6/25 (4/30休)	火	19:10~20:40	各回 ¥1250	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。
16歳以上	ミズノ卓球スクール (硬式・一般中級コース) 【木曜日】	4/4 ~ 6/27 (5/30休)	木	13:30~15:00	各回 ¥1250	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。
16歳以上	ミズノ卓球スクール (硬式・小学生コース) 【木曜日】	4/4 ~ 6/27 (5/30休)	木	17:30~18:30	各回 ¥1250	10名	小学生向けの卓球スクール教室です。卓球の基礎から試合ができるまでを学びます。
概ね60歳以上	足腰元氣トレーニング教室 (ミズノララフィット)	4/9 ~ 6/25	火	10:30~11:30	各回 ¥500	20名	脳トレと足腰を元氣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。いつまでも元氣なカラダを目指しましょう！
概ね60歳以上	脳と身体を元氣にする 運動&栄養プログラム (ミズノララフィット&栄養)	4/5~6/28 (5/3休)	金	10:00~11:00	各回 ¥650	15名	脳トレと足腰を元氣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。
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】	4/9・16・23 5月以降日程はお問合せください。	火	17:00~18:30	各回 ¥1500	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	新体操教室 【ミズノウエルネス沼田校 土曜日コース】	4/6・13・20 5月以降日程はお問合せください。	土	10:00~11:30	各回 ¥1500	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 ¥2500/30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	①4/2~4/30 ②5/1~5/31 ③6/1~6/30	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