【 ミズノウエルネス沼田 】

お知らせはこちらをチェック⇒ @MIZUNOWELLNESSNUMATA

回覧

10月～12月 スポーツ教室のご案内

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

【 内　容 】 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

【 内　容 】 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、ウエ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。



NEW! はじめてのフラダンス

【 開催日 】 19:00～20:00　全12回
11月6日、13日、20日、27日
12月4日、11日、22日、29日
1月8日、15日、22日、29日、2月5日

【 参加費 】 都度 1,100円(税込)

【 対　象 】 高校生以上

【 内　容 】 代表的なハワイアンソング1曲を練習します。



◎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