

夏のスポーツ祭り～家族・友人みんなでスポーツしよう！～

2022年7月3日(日)

会場：テラス沼田7階 ミズノウエルネス沼田

防災ひろば(一部) ★は事前申し込み必要です

トレーニングルーム体験
無料
9:00～19:00
16歳以上

★①アウトドアヨガ

第一部10:00～11:00

第二部14:00～15:00

定員 各15名

対象 中学生以上

テラス

参加費 500円

②健康体づくり体験
ラダー&ミニハードル&
ミニトランポリン●

スタジオプログラム
ファイドウ&
メガダス体験
15:45～16:15
無料 中学生以上

10:00～12:00

定員 なし

対象 4歳以上

ルーム1

参加費 無料

★③ミス/走り方教室

第一部10:00～11:00

第二部11:30～12:30

定員 各20名

対象 小学1年～3年

防災ひろば(受付7階)

参加費 500円

★④ミス/
スポーツ塾鉄棒教室

14:00～15:00

定員 20名

対象 小学1～3年

ルーム1

参加費 500円

⑤キッズヘキサスロン

ミス/グッスで 跳ぶ・投げる体験

①10:00～12:00

②14:00～16:00

定員 なし 参加費 無料

対象 4歳以上

★⑥100年歩ける
カラダをつくろう教室

目指そう元気に100歳以上

15:30～17:00

定員 20名

対象概ね60歳以上

ルーム1

参加費 500円

⑦ラディカルバーチャル
スタジオ体験会

11:15～12:15

定員 25名(先着)

対象 中学生以上

スタジオ 参加費・無料

⑧スローエアロビック体験&
ダンスステージショー&鳴子踊り・
トランポビクス体験 ●

13:00～13:45 スローエアロビック体験

14:00～14:30 ダンスステージショー

14:45～15:30 鳴子踊り

定員 なし
対象 3歳以上
スタジオ 参加費 無料

⑨モトタイル体験

考える+運動する 脳力の基礎を育てる運動タイル

①10:00～12:00

②13:00～16:00

対象 4歳以上 参加費 無料

トレーニング室フリースペース

ポッチャ体験
無料
10:00～16:00
4歳以上

姿勢解析測定(500円)●

姿勢の特徴がわかり、未来の姿も分析できます！対象 5歳以上
10:00～16:00(受付15:30まで) *当日受付

体組成測定(200円)●

体脂肪量・筋肉量が分かる！ 対象 5歳以上
10:00～16:00(受付15:30まで) *当日受付

持ち物:運動できる服装、室内用運動靴(走り方教室は外履き運動靴)、タオル、飲みもの、マスク

各講師: うすねニュースポーツクラブ指導員(●教室) ミズノスポーツサービス指導員(●教室以外)

当日は検温・連絡先のご記入をお願いしております。

【当日トレーニングルームは通常営業しています。施設利用料は当日無料でご利用できます。】

ミズノウエルネス沼田(指定管理者 ミズノグループ) 担当: 財政課

テラス沼田7F 問い合わせ★教室事前申込み先 TEL 0278-25-3737 FAX 0278-25-3738