

9月スケジュール / Monthly Schedule

日付	内容
9/11 (月)	休館日
9/16 (土)	無料公開日
9/27 (水)	利用者懇談会

日付	内容
9/1 (金)	屋内施設11月分一般受付開始
9/1 (金)	屋外施設10月分抽選申込用紙受付開始
9/7 (木)	屋外施設10月分抽選申込用紙受付締切
9/11(月)	屋外施設10月分当選者受付開始(～19日)
9/23(土祝)	テニスコート10月分一般受付開始
9/24(日)	野球・運動場10月分一般受付開始
9/25(月)	屋外施設10月分電話受付開始

日付	主催	内容
9/3 (日)	【卓球連盟】	区民大会【一般・高校生の部】
9/10 (日)	【空手道連盟】	区民大会
9/17 (日)	【剣道連盟】	区民大会
9/18 (月祝)	【卓球連盟】	区民大会【小・中学生の部】
9/24 (日)	【バドミントン協会】	一般混合ダブルス

※屋内の大会・イベントのみ抜粋させていただきます。



スケジュールは変更となる場合がございます。予めご了承ください。

■現在「冒険広場」はリニューアルに伴う改修工事中です■

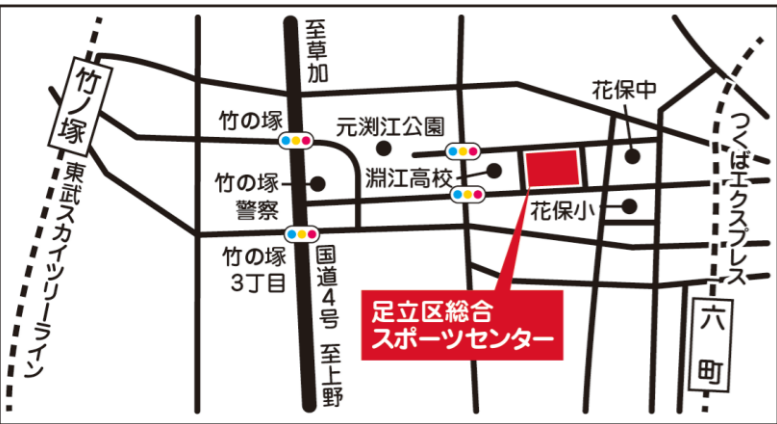
総合スポーツセンター内「冒険広場」が、令和6年に「ハッピーひろば」と名称を変更してリニューアルします！インクルーシブ遊具を設置して障がいのある方もない方も一緒に遊べる場を作ります。

そのため、令和5年8月1日(火)～令和6年3月までの期間、公園遊具等が改修工事により利用ができなくなっております。ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力の程よろしくお願いたします。(なお完成イメージなど、詳細は足立区のHPにも掲載されています。)



ミズノ 足立区総合スポーツセンターLINE公式アカウントで最新情報をチェック！

ミズノ「足立総合スポーツセンター」のHPお知らせ欄では、各種お知らせ・ご案内の他、2019年～現在までのハッスルパークデジタル版を掲載しています。QRコードを読み取ってご覧ください！



【地下駐車場】
95台+身障者用2台 / 高さ2.2m
※土曜(大会開催時)・日曜・祝日は地上駐車場(48台+身障者用2台)もご利用可能です。

【駐車料金】
100円/30分毎 最大1,000円
◆ 営業時間8:30～21:00(閉鎖時間21:30) ◆

- 東武スカイツリーライン 竹ノ塚駅東口から
①六町駅行き 足立総合スポーツセンター下車
②綾瀬駅行き 南花畑下車
- つくばエクスプレス 六町駅から
竹ノ塚駅東口行き 足立総合スポーツセンター下車

企画・発行・印刷 / 足立区総合スポーツセンター
指定管理者 あだちの未来協創グループ
〒121-0063 足立区東保木間2-27-1
TEL:03-3859-8211 FAX:03-3858-4497



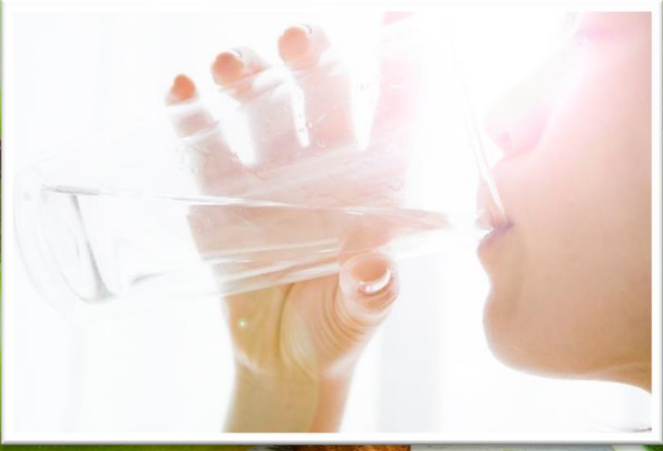
足立区総合スポーツセンター presents!

ハッスルパーク

2023年9月

子どもから大人までみんなが利用できる場所

【特集】行きたいタイミングで参加できる！
各種エクササイズ教室のご紹介



一人ではなかなか始められない運動も教室のみんなとなら出来るかも！

総合スポーツセンター
ミニコミ紙



総合スポーツセンター 各種エクササイズ教室のご案内

クールごとのお申込みではなく、1回ずつ参加できる教室のご紹介です。ぜひともいろいろな教室に足を運んでみてください！月に2回～4回ほどある各教室スケジュールは、**ミズノ足立区総合スポーツセンターのHP**、またはチラシにてご確認ください。

月	AM	ベルヴィス®-ワーク 9:30～10:40 講師：古賀陽子 場所：柔道場	ゆっくりエアロ+ ボディコンディショニング 10:10～11:20 講師：荻原麻未/場所：アスレチックルーム	ゆったりヨガ 10:50～12:00 講師：古賀陽子 場所：柔道場
	PM	BOXOUT 15:30～16:40 講師：野口詩延 場所：アスレチックルーム		
水	AM	ゆっくりエアロ 9:30～10:40 講師：浦沢知香子 場所：アスレチックルーム	サーキットエアロ 11:00～12:10 講師：浦沢知香子 場所：アスレチックルーム	
木	AM	ZUMBA (ズンバ) 9:30～10:30 講師：渡邊由紀 場所：アスレチックルーム		
土	AM	ゆっくりエアロ 9:30～10:40 講師：渡辺典子 場所：アスレチックルーム	しっかりエアロ 11:00～12:10 講師：渡辺典子 場所：アスレチックルーム	
	PM	ZUMBA (ズンバ) 16:30～17:30 講師：林万里子 場所：アスレチックルーム		
日	AM	ゆっくりエアロ 9:30～10:40 講師：山下誠 場所：アスレチックルーム	STRONG NATION™ 11:00～12:10 講師：山下誠 場所：アスレチックルーム	

ベルヴィスってなあに？

ベルヴィスは骨盤のこと。骨盤を整えて、健康維持や全身の歪み解消が期待できます！月曜日はゆったりヨガとセットで参加するのもオススメです◎

BOXOUTってなあに？

ボクシング×ワークアウトを意味する「ボックスアウト」。ボクシングの動きを取り入れながら、骨や筋肉に刺激を与え、体の不調を改善していきます。

STRONG NATIONってなあに？

音楽と動きがシンクロした新感覚のインターバルトレーニングです。アメリカでも最先端のフィットネスプログラムが4月から総スポでもスタートいたしました！

※対象はすべて16歳以上の方
※1回につき510円、ZUMBAのみ720円がかかります。70歳以上の方・障がいのある方は割引の価格となりますので証明資料をお持ちください。
お問い合わせは 総合スポーツセンター総合受付 [03-3859-8211]

体験レポート

※レポート内容は個人の感想が含まれますのでご了承ください。

どの教室も1回から参加できます！気になる教室がありましたら、是非まずは1度体験してみてください！

月曜日 * 野口詩延先生の【BOXOUT】 受付15:00～/開催15:30～16:40



「BOXing workOUT」の意味の【BOXOUT】

教室を体験する前のわたしは、ボクシングとフィットネスを交えた、いわゆるボクササイズだと思っていました。ですがはじめてみると、どうも違う気がする。。野口先生が教えてくださるのは「体」を使うことのもっとも基礎の部分から。足裏への体重のかけ方、意識して使うことで変わる体の動き方。普段何気なくしていた動きがこんなにも細分化され、意識1つで可動域がこんなにも変わるのかと発見でき、とても楽しかったです！しかも老若男女、どなたでも参加でき、いつからでも自分の体と向き合うことができる。もちろんボクシングの動きもあるのでそこも楽しめます！縄跳びも久しぶりにやりました！単なるエクササイズとは違った他にはない教室でした！

土曜日 * 渡辺典子先生の【ゆっくりエアロ】と【しっかりエアロ】

【ゆっくりエアロ】受付9:00～/開催9:30～10:40



はじめて参加の【ゆっくりエアロ】。教室名にゆっくり…と付くので、てっきりポップな音楽に合わせて簡単な振り付けで踊るような教室かと思ったら、思った以上にしっかり動く！じゃんじゃん踊る！！男性の参加者さんも多く、みなさんそれぞれのペースで体を動かしていました！ちなみに先生の動きについていけなくても全然問題ありませんでした！それぞれが音楽にノッて、楽しむ気持ちで存分に体を動かすのが一番か！良い汗かけました♪

【しっかりエアロ】受付10:30～/開催11:00～12:10



ゆっくりエアロに続いて【しっかりエアロ】も体験しました！ゆっくりでもついていくのがやっとならした私が、どこまで出来るのか？！とドキドキしながら参加してみましたが、もう先生のダンスのキレとリズム感が素晴らしい思わず観客になるところでした^^；前後左右くるくる方向転換しながら踊る振付に、わたしの中でのエアロピクスの概念が変わり（あくまで個人の感想です）、この教室のみなさんのパワフルさに感動しました！

土曜日 * 林万里子先生の【ZUMBA】 受付16:00～/開催16:30～17:30



他のダンスやフィットネスとの1番の違いであり面白味かなと思ったのがやっぱり音楽でした！エキゾチックな異国情緒漂う音楽にのって踊る1時間は、とにかく楽しんだ者勝ち！振り付けも先生が口で説明したりせず、ジェスチャーを用いて見る（ノンバーバルコミュニケーション）が特徴で、踊りの正確性よりも曲を聴いて心も使って体を動かす！性別も年齢も関係なし！先生の掛け声でさらに盛り上がり、みんなと目と目を合わせながら踊るシーンも！非日常を味わえる教室でした！誰でもこの教室の一員になれるので是非ご体験ください♪

◀ スペシャル クライフ コートのお知らせ ▶

9月のパラスポーツ×レクリエーション体験会のご案内です！

9月は、**9日(土)・17日(日)・24日(日)**の3回！行ないます。

9日(土) 14:00～15:30 (ボッチャ・競技用車いす など)	
17日(日) 10:00～11:30 (コーフボールなど)	
24日(日) 10:00～11:30 (ボッチャ・競技用車いす など)	

料金は無料です。電話・窓口・区の講座予約システムで事前申し込みができ、予約状況により当日参加もOKです。お待ちしております！

9月の星座占い

おひつじ座

徐々にエンジンがかかるような月。なんだか周りとテンションが違ったり、読みに乗り気になれなくても大丈夫。自己投資など自分が必要と感じることに時間を使ってみてはいかがでしょうか。

おうし座

今月はひとりで行動する時間が大事になりそう。ひとりカラオケや、一人で参加する講座やフィットネスでの時間がストレス解消の鍵。

ふたご座

今月は何事も「遊び」を持って。ここで言う遊びとは、楽しむことに加え、ゆとりでもあります。根を詰め過ぎず、物事の結果だけでなく過程も楽しめるといいですね。

かに座

今の状態を保とうとすればするほど発展しにくく、融通も利かなくなります。今月は普段だったらしない選択を試してみよう。新しいチャンスが舞い込みそうです◎

しし座

楽しい1ヶ月到来！くよくよしているのがもったいない月です。元気な人はそのままに元気が出ない人は会いたい人に連絡してみてもいいかも！

おとめ座

今月は1つのこととじっくり向き合うのびつたりな月！なにかに没頭してみたり、後回しにしていたことに取り組んでみると吉◎

てんびん座

いよいよひとつのゴールに向かって運も味方してくれるとき。そんな時だからこそ一人で無茶したり自棄になったりせずに周りの存在に目を向けて。

さそり座

正しそうなことを強気に言い放つ人に要注意。外野の意見よりも、あなたがどう感じるかが大事。SNS情報も鵜呑みにしないように◎

いて座

これまでの安定を手放しつつも良い変化を迎えるとき。物事が回りはじめます。執着よりも理想の自分らしさを求めて軽く行動してみてください。

やぎ座

ときにはプライドだって大事！それは誰かと戦うことでも傷つけることなく、自分が自分を卑下しないこと！見くびらないこと！です◎

みずがめ座

回り道・遠回りが必要など。例えば今必要ないように見えることでも、あなたにとって無駄なことは1つもないです。どんな経験も財産になります。

うお座

今月は自分の世界観を大切に。もしも仕事や人間関係で自分とは合わないなって人に会ったとしても相手と同じ土俵で戦わないでください◎

占い師： Tumugu.