

各種エアロビクス ご案内

Aerobics Information

ゆっくりエアロは、月、水、土、日、各曜日で開催致します。初心者大歓迎です！
その他のグループエクササイズは各曜日によって開催内容が異なります。

Mon
月

HAGIWARA ASAMI
萩原 麻未 講師

Easy Aerobics
ゆっくりエアロ

受付 9:00～ 開催 9:30～10:20

Body Conditioning
ボディコンディショニング

筋肉をほぐし、姿勢と身体を整えましょう

受付 10:10～ 開催 10:40～11:30

Wed
水

URASAWA CHIKAKO
浦沢 知香子 講師

Easy Aerobics
ゆっくりエアロ

受付 9:00～ 開催 9:30～10:20

Circuit Aerobics
サーキットエアロ

有酸素運動×筋トレで全身シェイプアップ！

受付 10:10～ 開催 10:40～11:30

Sat
土

WATANABE NORIKO
渡辺 典子 講師

Easy Aerobics
ゆっくりエアロ

受付 9:00～ 開催 9:30～10:20

Hard Aerobics
しっかりエアロ

エアロビクスダンスを思い切り楽しむ方のためのエクササイズ！

受付 10:10～ 開催 10:40～11:30

Sun
日

SUGAWARA KENTA
菅原 謙太 講師

Easy Aerobics
ゆっくりエアロ

受付 9:00～ 開催 9:30～10:20

Step Aerobics
ステップエアロ

ステップ台を使用してリズムに合わせたエクササイズ！

受付 10:10～ 開催 10:40～11:30

定員

9月30日まで：24名
10月1日から：34名（各教室・当日先着順）

対象

16歳以上

料金

一般：510円 / 70歳以上・障がい者：360円（証明資料の持参をお願いします）

持ち物

トレーニングウェア・室内用シューズ・タオル・飲み物

新型コロナウイルス感染症拡大防止の制限緩和により、時間・人数等の変更の可能性があります。
最新情報はミズノ 足立区総合スポーツセンターのホームページに掲載しております。
詳細は裏面をご覧ください。

2020.9.23 足立区総合スポーツセンター

エアロビクス 開催スケジュール

Aerobics Schedule 2020.10~2021.3

 ...各曜日開催日

 ...休館日

以下の予定は変更の可能性があります。変更の情報はホームページ・LINEにて発信します。予めご了承ください。

2020年 10 October						
月	火	水	木	金	土	日
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2020年 11 November						
月	火	水	木	金	土	日
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

2020年 12 December						
月	火	水	木	金	土	日
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2021年 1 January						
月	火	水	木	金	土	日
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2021年 2 February						
月	火	水	木	金	土	日
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

2021年 3 March						
月	火	水	木	金	土	日
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

QRコードを読み取り
最新情報をCheck!

ミズノ 足立区総合スポーツセンター
LINE公式アカウント



ミズノ 足立区総合スポーツセンター
ホームページ



TEL:03-3859-8211