

各種エクササイズ ご案内

Exercise Information

Mon
月

BOX OUT

NOGUCHI SHINOBU

野口 詩延 講師

受付 14:30～ 開催 15:00～16:00
(第2月曜日を除く)

What's BOXOUT?

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。

対象

16歳以上

定員

9月30日まで：24名 10月1日から：34名 (当日先着順)

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

Mon
木

ZUMBA (木曜コース)

WATANABE YUKI

渡邊 由紀 講師

受付 9:00～ 開催 9:30～10:30

木曜コース・土曜コースで
時間が異なりますのでご注意ください

Mon
土

ZUMBA (土曜コース)

受付 14:30～ 開催 15:00～16:00 (第3土曜日(無料公開日)を除く)

What's ZUMBA?

ZUMBAは振付を覚えなくていいフィットネスダンス。
講師の動きを真似するだけなので世代問わず楽しめます。

対象

16歳以上

定員

9月30日まで：24名 10月1日から：34名 (当日先着順)

料金

一般：720円 / 70歳以上・障がい者：510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

エクササイズ 開催スケジュール

Exercise 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