エアロビクス 開催スケジュール
Aerobics Schedule 2021.6～2021.11

・・・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。

2021年 **6** June

月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 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				

2021年 **7** July

月 mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 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 **8** August

月 mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 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 **9** September

月 mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 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			

2021年 **10** October

月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 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 **11** November

月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 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					

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
LINE

ミズノ　足立区総合スポーツセンター
ホームページ
MIZUNO

TEL:03-3859-8211

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	2021年6月現在：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	トレーニングウエア ・ 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ございます。
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。

2021.6.1 足立区総合スポーツセンター