

# エクササイズ 開催スケジュール

## Exercise 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	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				

2021年 7 July						
月	火	水	木	金	土	日
mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
				1	2	3
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	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 9 September						
月	火	水	木	金	土	日
mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
			1	2	3	4
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	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 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					

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



TEL:03-3859-8211

ミズノ 足立区総合スポーツセンター  
ホームページ



# 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

対象

16歳以上

#### What's BOXOUT?

ボクシング×ワークアウトを意味する「ボクスアウト」。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。

定員

2021年6月時点：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

トレーニングウエア・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

4月から時間変更あり

Mon  
土

### ZUMBA (土曜コース)

2021年3月まで：受付 14:30～ 開催 15:00～16:00  
2021年4月から：受付 14:00～ 開催 14:30～15:30

#### 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

2021年6月時点：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

トレーニングウエア・室内用シューズ・タオル・飲み物

新型コロナウィ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。