

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 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!

TEL:03-3859-8211

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



各種エクササイズ ご案内

Exercise Information



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

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

トレーニングウェア ・ 室内用シューズ ・ タオル ・ 飲み物

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。



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



ZUMBA (土曜コース)

4月から時間変更あり

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

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

トレーニングウェア ・ 室内用シューズ ・ タオル ・ 飲み物

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。