

# エアロビクス 開催スケジュール

## Aerobics Schedule 2021.9～2022.2



・・・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 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					

2021年 12 December						
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		

2022年 1 January						
月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
防火シャッター工事のため 施設利用不可  エアロビクス開催なし						

2022年 2 February						
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						

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。

月曜日開催 萩原講師のゆっくりエアロ・ボディコンディショニングは9月をもって閉講となります。再開の場合はHP・LINE等でお知らせ致します。10月からは古賀講師のヨガ系の教室を開講します。詳細は「各種エクササイズ ご案内」をご確認ください！

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8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。

2021.9.18 足立区総合スポーツセンター