

エアロビクス 開催スケジュール

Aerobics Schedule 2021.10～2022.3



…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。

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 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 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						

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					

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						
エアロビクス開催未定						

2022年 3 March						
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			

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、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！
緊急事態宣言解除に伴い、10月1日～10月24日まで施設の利用の制限が解除となりました。これを受け、従来通りの時間帯・定員を緩和し、エアロビクスを開催致します。

Wed
水

URASAWA CHIKAKO

浦沢 知香子 講師

＼ 有酸素運動×筋トレで全身シェイプアップ！ ／

Easy Aerobics
ゆっくりエアロ

受付 9:00～ 開催 9:30～10:40

Circuit Aerobics
サーキットエアロ

受付 10:30～ 開催 11:00～12:10

Sat
土

WATANABE NORIKO

渡辺 典子 講師

＼ エアロビクスダンスを思い切り楽しむ方に！ ／

Easy Aerobics
ゆっくりエアロ

受付 9:00～ 開催 9:30～10:40

Hard Aerobics
しっかりエアロ

受付 10:30～ 開催 11:00～12:10

Sun
日

SUGAWARA KENTA

菅原 謙太 講師

＼ ステップ台でリズムに合わせてエクササイズ！ ／

Easy Aerobics
ゆっくりエアロ

受付 9:00～ 開催 9:30～10:40

Step Aerobics
ステップエアロ

受付 10:30～ 開催 11:00～12:10

定員

2021年10月1日～10月24日：50名
(各教室・当日先着順) ※ステップエアロのみ35名

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。

2021.9.30 足立区総合スポーツセンター