

# エクササイズ 開催スケジュール

## Exercise 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<br>Mon         | 火<br>Tue | 水<br>Wed | 木<br>Thu | 金<br>Fri | 土<br>Sat | 日<br>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<br>Mon          | 火<br>Tue | 水<br>Wed | 木<br>Thu | 金<br>Fri | 土<br>Sat | 日<br>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       |          |          |          |          |          |

10/30~11/11のZUMBAは、渡邊講師ではなく代行講師による開催となります。詳細は裏面にて！

| 2021年 12 December |          |          |          |          |          |          |
|-------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 月<br>Mon          | 火<br>Tue | 水<br>Wed | 木<br>Thu | 金<br>Fri | 土<br>Sat | 日<br>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<br>Mon                                   | 火<br>Tue | 水<br>Wed | 木<br>Thu | 金<br>Fri | 土<br>Sat | 日<br>Sun |
| 防火シャッター工事のため<br>施設利用不可                     |          |          |          |          |          |          |
| ZUMBA・BOX OUT<br>ベルヴィス -ワーク・ゆったりヨガ<br>開催未定 |          |          |          |          |          |          |

| 2022年 2 February |          |          |          |          |          |          |
|------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 月<br>Mon         | 火<br>Tue | 水<br>Wed | 木<br>Thu | 金<br>Fri | 土<br>Sat | 日<br>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               |          |          |          |          |          |          |

| 2022年 3 March |          |          |          |          |          |          |
|---------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 月<br>Mon      | 火<br>Tue | 水<br>Wed | 木<br>Thu | 金<br>Fri | 土<br>Sat | 日<br>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



# 各種エクササイズ ご案内

## Exercise Information

Mon  
月

### ペルヴィス®-ワーク

受付 9:00～ 開催 9:30～10:40

KOGA YOKO  
古賀 陽子 講師

#### What's Pelvis?

ペルヴィス＝骨盤のこと。骨盤(ペルヴィス)を整え、健康維持・全身の歪み解消が期待できます。ゆったりヨガは初心者でも気軽に参加できるヨガ。ペルヴィス®-ワークとセットで参加すると効果的です。

### ゆったりヨガ

受付 10:30～ 開催 11:00～12:10

### BOX OUT

受付 15:00～  
開催 15:30～16:40

#### 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。

NOGUUCHI SHINOBU  
野口 詩延 講師

対象 16歳以上

定員 2021年10月1日～24日：30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 ・ タオル  
室内用シューズ ・ 飲み物

Mon  
木

### ZUMBA (木曜コース)

受付 9:00～ 開催 9:30～10:30

WATANABE YUKI  
渡邊 由紀 講師

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

10/30(土)、11/4(木)

11/6(土)、11/11(木)のみ、

代行講師によるZUMBA開催となります。

曜日によって講師は変わる予定です。

変更がある場合はLINE・HPで発信します。

sat  
土

### ZUMBA (土曜コース)

受付 16:00～ 開催 16:30～17:30

対象 16歳以上

定員 2021年10月1日～24日：50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を問わず楽しめます。