

# 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	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
	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	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		

2022年 1 January

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						

2022年 2 February

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						

2022年 3 March

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			

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した。再開の場合はHP・LINE等でお知らせ致します。10月からは同日程で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

Easy Aerobics  
ゆっくりエアロ

受付 9:00～ 開催 9:30～10:40

有酸素運動×筋トレで全身シェイプアップ！

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

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

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25日～11月30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。

2021.10.26 足立区総合スポーツセンター