

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 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

10/30~11/2は
衆議院議員選挙の
開票所となるため
教室中止になりました

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					

11/4~11/11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！

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
					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						

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



各種エクササイズ ご案内

Exercise Information

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。

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。

NOGUCHI SHINOBU
野口 詩延 講師

対象 16歳以上

定員 2021年10月25日～11月30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

11/4(木)、6(土)、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25日～11月30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。

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。

2021.10.26 足立区総合スポーツセンター