

エクササイズ 開催スケジュール

Exercise Schedule 2021.12~2022.5



...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		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		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							

2021年		4		April			
月	火	水	木	金	土	日	
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	
Coming Soon!!							

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		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				

2021年		5		May			
月	火	水	木	金	土	日	
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	
Coming Soon!!							

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。

NOGUCHI SHINOBU
野口 詩延 講師

対象 16歳以上

定員 2021年12月1日～2022年1月16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

ZUMBA 1月からは、木曜日を渡邊講師、土曜日を林講師が担当します！

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

sat
土

ZUMBA (土曜コース)

受付 16:00～ 開催 16:30～17:30

HAYASHI MARIKO
林 万里子 講師

対象 16歳以上 定員 2021年12月1日～2022年1月16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。

2021.12.1 足立区総合スポーツセンター