

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

1

…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 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	火 Mon	水 Tue	木 Wed	金 Thu	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	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	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	4	April
月	火	水
Mon	Tue	Wed
木	金	日
Fri	Sat	Sun

2021年	5	May
月	火	水
Mon	Tue	Wed
木	金	土
	Fri	Sat
		Sun

QRコードを読み取り
最新情報をCheck !

TEL:03-3859-8211



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

ゆったりヨガ

受付 10:30～ 開催 11:00～12:10

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。

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

トレーニングウエア・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

トレーニングウエア・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。

新型コロナウィ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。

2021.12.1 足立区総合スポーツセンター