

エアロビクス 開催スケジュール

Aerobics Schedule 2024.4~2024.7



…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。

2024年		4					April	
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							

2024年		5					May	
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				

2024年		6					June	
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		

○ …お休み

2024年		7					July	
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						

7/20(土)・7/28(日)開催します

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



ミズノ 足立区総合スポーツセンター
ホームページ



TEL:03-3859-8211

各種エアロビクス ご案内

Aerobics Information

ゆっくりエアロは、月、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。

Mon
月

HAGIWARA ASAMI
萩原 麻未 講師

Easy Aerobics & Body Conditioning

ゆっくりエアロ+
ボディコンディショニング

筋肉をほぐし、姿勢と身体を整えましょう

受付 9:40～ 開催 10:10～11:20

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

Circuit Aerobics
サーキットエアロ

有酸素運動×筋トレで全身シェイプアップ！

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

エアロビクスダンスを思い切り楽しむ方のためのエクササイズ！

受付 10:30～ 開催 11:00～12:10

Sun
日

YAMASITA MAKOTO
山下 誠 講師

Easy Aerobics
ゆっくりエアロ

受付 9:00～ 開催 9:30～10:40

STRONG NATION™

音と動きの連動を楽しみましょう！

受付 10:30～ 開催 11:00～12:10

定員

50名 (各教室・当日先着順)

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。



足立区

2024.4.1 足立区総合スポーツセンター