

エクササイズ 開催スケジュール

Exercise 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 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 | | | | | |
| | | | | | | |

ボクシングエクササイズは開催します

| 2024年 5 May | | | | | | |
|-------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 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 | | |
| | | | | | | |

| 2024年 6 June | | | | | | |
|--------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 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 |
| | | | | | | |

| 2024年 7 July | | | | | | |
|--------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 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 | | | | |
| | | | | | | |

…お休み

7/20(土)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



各種エクササイズのご案内

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。

柔道場
開催

ゆったりヨガ

受付 10:20～ 開催 10:50～12:00

ボクシングエクササイズ

受付 15:00～
開催 15:30～16:40

What's BOXING EXERCISE?

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 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

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 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。

 足立区

2024.4.1 足立区総合スポーツセンター