

# エクササイズ 開催スケジュール

## Exercise Schedule 2024.5~2024.8



…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		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

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				

2024年		8		August		
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	



…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 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。