

# エアロビクス 開催スケジュール

## Aerobics Schedule 2024.9~2024.12



…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 9 September						
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

9/21(土)開催します

2024年 10 October						
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 11 November						
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	

11/16(土)開催します

2024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					

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