

# エクササイズ 開催スケジュール

## Exercise 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			

10月度木曜日のZUMBAの講師は代行となります。

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					



…お休み

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

※渡邊先生の講座は、9月26日で終講となります。  
10月度は代行の講師で開催いたします。

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。