

エクササイズ 開催スケジュール

Exercise Schedule 2025.4~2025.7



…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。

2025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				

2025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	

2025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						

2025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

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：600円 70歳以上・障がい者：420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

※料金改定 4/1より以上の値段に変更となります。

Thu
木

ZUMBA (木曜コース)

受付 9:00～ 開催 9:30～10:30

UTAGAWA SHOTA
歌川 翔太講師

対象

16歳以上

定員

50名 (当日先着順)

料金

一般：800円 / 70歳以上・障がい者：560円
(証明資料の持参をお願いします)

※料金改定 4/1より以上の値段に変更となります。

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。

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

2024.11.3 足立区総合スポーツセンター