

エアロビクス 開催スケジュール

Aerobics Schedule

2025.12～2026.3



…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 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

2026年 1 January						
月	火	水	木	金	土	日
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
				1		
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



2026年 2 February						
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	

二次元コードを読み取り
最新情報をCheck！

2026年 3 March						
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						

TEL:03-3859-8211

ミズノ 足立区総合スポーツセンター
LINE公式アカウント

LINE



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™

音と動きの運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：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)

※料金改定 4/1より以上の値段に変更となりました。

持ち物

トレーニングウエア · 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ございます。

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

2025.12.1 足立区総合スポーツセンター