

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 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 | | | | |
| | | | | | | |

| 2026年 1 January | | | | | | |
|-----------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 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

...お休み

| 2026年 2 February | | | | | | |
|------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 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 | |
| | | | | | | |

| 2026年 3 March | | | | | | |
|---------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 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 | | | | | | |

二次元コードを読み取り
 最新情報をCheck!

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：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

2025.12.1 足立区総合スポーツセンター