

ISG国府台 < 秋の健康スポーツ教室 > 8月～11月

教室コード	教室名	定員	開催期日	場所	時間	講師	参加費等
月1	脳トレ 筋トレ 錆びない体づくり	30	月曜日 全9回	柔道場	11:10～12:00	木崎 健太	¥4,500 (9回)
火1	親子プレスクール 1歳児クラス (対象:H30.4.1現在 1歳)	40組	火曜日 全12回	柔道場	11:00～11:50	中根 睦子	¥6,000 (12回)
火2	親子プレスクール 2歳児クラス (対象:H30.4.1現在 2歳)	40組			12:00～12:50		
水1	楽しもう エアロビクス	60	毎週水曜日 全16回	第2体育館	9:30～10:20	天沼 二三江	¥5,600 (16回)
水2	らくらく エアロビクス	60			10:30～11:20		
水3	ハタヨガで 元気 長生き	60	毎週水曜日 全14回		11:30～12:45	豆澤 慎司	¥7,000 (14回)
水4	フィジカルストレッチ	50	毎週水曜日 全16回	剣道場	11:40～12:30	天沼 二三江	¥5,600 (16回)
木1	からだ リカバリー (手に入れようスムーズな動き)	50	毎週木曜日 全16回	柔道場	9:00～9:50	山下 千栄子	¥5,600 (16回)
木2	からだ リメイク (手に入れよう動きやすい関節)	50			10:00～10:50		
木3	笑顔で筋活 1日3分	30	毎週木曜日 全13回	第1体育館	13:45～14:35	田村 秀人	¥5,200 (13回)
木4	ノルディックウォークで -10歳	30		クラブハウス前 (第1体育館)	14:45～16:00		¥6,500 (13回) (ポールレンタル代1回¥100)
土1	楽しく筋トレ パワーUP	50	毎週土曜日 全14回	柔道場	9:15～10:05	辻山 紀世子	¥4,900 (14回)
土2	楽しく筋トレ バランスUP	50			10:15～11:05		
土3	入門 誰でもできるハタヨガ	60	毎週土曜日 全13回		11:15～12:30	豆澤 慎司	¥6,500 (13回)
土4	スーパー入門! ヒップホップダンス (幼児、3歳～6歳)	40	毎週土曜日 全15回	剣道場	9:10～9:50	木内 和明	¥7,500 (15回)
土5	チャレンジ! ヒップホップダンス (小学1年生～中学3年生)	40			10:00～10:50		

○ 応募方法 往復ハガキ(1人1枚1教室のみ)に、次の内容を記入して郵送ください。

記入事項 ①参加教室 (教室コードと教室名)

②住所 ③氏名、フリガナ ④性別 ⑤生年月日(西暦) ⑥電話番号
(親子プレスクールは児童及び保護者共に記入)

復信には 本人宛先 (郵便番号、住所、氏名及び氏名の後に「様」を記入)

宛先 : 〒272-0827 市川市国府台1-6-4 ISG国府台 健康教室

※ 体育館事務所の窓口及びISGクラブハウスにある申請書での申込み可 (返信用はがき必須)
ハガキでの申し込みは、おひとり様1教室のみ。2つ目の受講申し込みは電話予約のみ

○ 応募締切日 平成30年7月14日(土) 必着 抽選日 平成30年7月17日(火)

○ 追加申し込み 教室に余裕がある場合は、7月23日(月)9:00から電話予約(先着順)を受付けます。
(電話受付は 複数教室の同時予約・ご友人分の同時予約も可)

○ 参加費の納入 当選葉書をご持参のうえ、7月28日(土)13:00までにISG国府台へご納付ください。

※期日までに納付に出来ない場合やキャンセルの場合は、必ずご連絡ください。

<お問い合わせ・予約電話番号> 市川スポーツガーデン(ISG)国府台 047-371-7800
電話・入金受付時間 月～土曜日 9:00～13:00
(日曜・祝日・スポーツセンター休館日・定休)