

## ISG国府台 &lt; 春の健康スポーツ教室 &gt; 4月～7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	頭を使った からだトレーニング	30	月曜日 全11回	柔道場	11:10～12:00	木崎 健太	¥5,600 (11回)
火1	親子プレスクール 1歳児クラス (対象:H31.4.1現在 1歳)	40組	火曜日 全12回	柔道場	11:00～11:50	中根 睦子 山本 裕子 吉田 妙子	¥6,500 (12回)
火2	親子プレスクール 2歳児クラス (対象:H31.4.1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	¥5,700 (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17回		11:30～12:45	豆澤 慎司	¥8,600 (17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	¥5,700 (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	¥5,700 (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		第1体育館	13:45～14:35	田村 秀人	¥6,500 (16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		¥8,100 (16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16回	柔道場	9:15～10:05	辻山 紀世子	¥5,700 (16回)
土2	楽しく筋トレ バランスUP	50					
土3	入門 誰でもできるハタヨガ	60			11:15～12:30	豆澤 慎司	¥8,100 (16回)
土4	スーパー入門! ヒップホップダンス (幼児 年中/年長)	30		剣道場	9:10～9:50	木内 和明	
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 葉書(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。

**返信葉書は不要** (ISG国府台で用意、合否返信いたします)

記入事項 ① 参加希望教室 (教室コードと教室名)

② 郵便番号 ③ 住所 ④ 電話番号

④ 氏名・フリガナ ⑤ 性別 ⑥ 生年月日(西暦)

**親子プレスクールは児童・保護者共に④～⑥を記入**

返信葉書のご用意は  
必要ありません。

宛先 : 〒272-0827 市川市国府台1-6-4 ISG国府台 健康スポーツ教室

※ 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も可 (返信用葉書不要)  
葉書での申し込みは、おひとり様1教室のみ。2つ目以降は☒での追加申込みとなります。

○ 応募締切日 平成31年2月23日(土) 必着 合否葉書発送 2月27日(水)の予定

○ 追加申し込み 教室に余裕がある場合は、3月4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)

○ 参加費の納付 当選葉書をご持参のうえ、2月27日(水)～3月11日(月)13:00までにご納付ください。

※ 期日までに納付に来れ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)