

## ISG国府台 &lt; 冬の健康スポーツ教室 &gt; 12月～3月

教室コード	教室名	定員	開催曜日	場所	時間	講師	参加費等
月1	頭を使った からだトレニング	30	月曜日 全11回	柔道場	11:10～12:00	田村 秀人	¥5,600 (11回)
火1	親子プレスクール 1歳児クラス (対象:2019.4.1現在 1歳)	40組	火曜日 全12回	柔道場	11:00～11:50	山村 裕子 吉田 妙子 水谷 雅美	¥6,500 (12回)
火2	親子プレスクール 2歳児クラス (対象:2019.4.1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15回	第2体育館	9:30～10:20	天沼 二三江	¥5,400 (15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			11:30～12:45		
水4	フィジカルストレッチ	50		剣道場	11:40～12:30	天沼 二三江	¥5,400 (15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15回	柔道場	9:00～9:50	山下 千栄子	¥5,400 (15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14回	第1体育館	13:45～14:35	田村 秀人	¥5,700 (14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		¥7,100 (14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15回	柔道場	9:15～10:05	辻山 紀世子	¥5,400 (15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			11:15～12:30		
土4	スーパー入門! ヒップホップダンス (幼児 年中/年長)	30	毎週土曜日 全14回	剣道場	9:10～9:50	木内 和明	¥7,100 (14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 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

⑤氏名・フリガナ ⑥性別 ⑦生年月日(西暦)

**親子プレスクールは児童・保護者共に⑤～⑦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み可 (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 2019年11月9日(土) 必着 合否葉書発送 11月12日(火)の予定

○ 追加申し込み 教室に余裕がある場合は、11月18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、～11月26日(火)13:00までにご納付ください。

※納付期日までにご入金がない場合には、キャンセル扱いと致します。

<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)