

オリンピックイヤーの今年もやります！！

健康パワーアップ講座

待望の日曜日開催！この機会に是非！

第1回 3月1日(日) 10:00受付10:10~11:00

筋肉・体幹・コンディショニング

50分

「バランスボールでトレーニング」

※子ども不可・屋内シューズ持参
バランスボールはレンタル可

講師 石山 明子



第2回 3月15日(日) 10:00受付10:10~11:00

ココロもカラダも開放！

「みんなで楽しむフィットダンス」

50分

講師 木原 啓貴



開催場所 市川市スポーツセンター内 剣道場

[詳細は裏面へ](#)

定員 第1回分 先着30名（レンタルボール先着23個）
第2回分 先着30名（親子での参加可能）

参加について 要事前予約、参加費無料

申込み方法 それぞれの締切日までにISG国府台窓口
またはお電話でお願いします。

申込締切日 第1回分 2月15日(土) 13:00
第2回分 2月29日(土) 13:00



<申込み先> 市川スポーツガーデン (ISG) 国府台
電話 047-371-7800
営業時間 9:00~13:00
定休 日・祝日ならびにスポーツセンター休館日