



## ISG国府台 &lt; 秋の健康スポーツ教室 &gt; 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                        |
|-------|------------------------------|----|---------------|--------------------|-------------|--------|-----------------------------|
| 水1    | 楽しもう エアロビクス                  | 45 | 毎週水曜日<br>全16回 | 第2体育館              | 9:00～9:40   | 天沼 二三江 | ¥5,700 (16回)                |
| 水2    | らくらく エアロビクス                  | 45 |               |                    | 9:55～10:35  |        |                             |
| 水3    | ハタヨガで 元気 長生きA                | 45 |               |                    | 10:50～11:45 | 豆澤 慎司  |                             |
| 水4    | ハタヨガで 元気 長生きB                | 45 |               |                    | 12:00～12:55 |        |                             |
| 水5    | フィジカルストレッチ                   | 35 |               | 剣道場                | 11:10～11:50 | 天沼 二三江 | ¥5,700 (16回)                |
| 木1    | からだ リカバリー<br>(手に入れようスムーズな動き) | 35 | 毎週木曜日<br>全15回 | 柔道場                | 9:00～9:40   | 山下 千栄子 | ¥5,400 (15回)                |
| 木2    | からだ リメイク<br>(手に入れよう動きやすい関節)  | 35 |               |                    | 10:00～10:40 |        |                             |
| 木3    | 笑顔で筋活 1日3分                   | 35 | 毎週木曜日<br>全16回 | 第1体育館<br>(剣道場)     | 13:45～14:25 | 田村 秀人  | ¥6,500 (16回)                |
| 木4    | ノルディックウォークで -10歳             | 35 |               | クラブハウス前<br>(第1体育館) | 14:45～15:40 |        | ¥8,100 (16回)<br>(ポールレンタルあり) |
| 土1    | 楽しく筋トレ A                     | 35 | 毎週土曜日<br>全15回 | 柔道場                | 9:15～09:55  | 辻山 紀世子 | ¥5,400 (15回)                |
| 土2    | 楽しく筋トレ B                     | 35 |               |                    | 10:10～10:50 |        |                             |
| 土3    | 楽しく筋トレ C                     | 35 |               |                    | 11:20～12:00 |        |                             |
| 土4    | 入門 誰でもできるハタヨガA               | 35 | 毎週土曜日<br>全16回 | 剣道場                | 10:40～11:35 | 豆澤 慎司  | ¥8,100 (16回)                |
| 土5    | 入門 誰でもできるハタヨガB               | 35 |               |                    | 11:50～12:45 |        |                             |

## ○新型コロナウイルスに対する感染防止策として

運動強度を軽減して、**マスク着用**で実施します。

また、**参加承諾書**の提出が毎回必要となります。詳細は入金時にご案内いたします。

## ○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。

**返信葉書は不要です** (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)

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

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 2020年7月11日(土) 必着 合否葉書発送 7月14日(火)の予定

○追加予約 **7月21日(火)10:00～電話予約**(空き教室・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、～7月29日(水)13:00までにご納付ください。

<お問い合わせ・予約電話番号> (一社)市川スポーツガーデン国府台 047-371-7800  
電話・入金受付時間 **水・土曜日 10:00～13:00**

但し、コロナ感染症の状況により、急遽中止となる場合があります。

自粛要請の可能性もあり、こちらからの電話連絡はできませんので、HPにて各自ご確認下さい。