



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
水1	楽しもう エアロビクス	45	毎週水曜日 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	
木1	からだ リカバリー (手に入れようスムーズな動き)	35	毎週木曜日 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 (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 全16回	第1体育館 (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 (第1体育館)	14:45～15:40		¥8,100 (16回) (ポールレンタルあり)
土1	楽しく筋トレ A	35	毎週土曜日 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 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。