

＜秋の健康スポーツ教室＞ 日程表

				8月	9月	10月	11月	計				
水1	楽しもう エアロビクス	9:00~9:40	第2体育館	水曜日	5	2	9	7	4	11		
					19	16	23	14	21	18	25	
					26	30	28					
水2	らくらく エアロビクス	9:55~10:35	第2体育館	水曜日	5	2	9	7	4	11		
					19	16	23	14	21	18	25	
					26	30	28					
水3	ハタヨガで 元気 長生きA	10:50~11:45	第2体育館	水曜日	5	2	9	7	4	11		
					19	16	23	14	21	18	25	
					26	30	28					
水4	ハタヨガで 元気 長生きB	12:00~12:55	第2体育館	水曜日	5	2	9	7	4	11		
					19	16	23	14	21	18	25	
					26	30	28					
水5	フィジカルストレッチ	11:10~11:50	剣道場	水曜日	5	2	9	7	4	11		
					19	16	23	14	21	18	25	
					26	30	28					
木1	からだ リカバリー (手に入れようスムーズな動き)	9:00~9:40	柔道場	木曜日	6	3	10	1	8	5	12	
					20	17		15	22	19	26	
					27			29				
木2	からだ リメイク (手に入れよう動きやすい関節)	10:00~10:40	柔道場	木曜日	6	3	10	1	8	5	12	
					20	17		15	22	19	26	
					27			29				
木3	笑顔で筋活 1日3分	13:45~14:25	第1体育館 (剣道場)	木曜日	6	3	10	1	8	5	12	
					20	17	24	15	22	19	26	
					27			29				
木4	ノルディックウォークで -10歳	14:45~15:40	クラブハウス前 (第1体育館) (剣道場)	木曜日	6	3	10	1	8	5	12	
					20	17	24	15	22	19	26	
					27			29				
土1	楽しく筋トレ A	9:15~9:55	柔道場	土曜日	1	5	12	3	10	7	14	
						19	26	17	24	21	28	
					29			31				
土2	楽しく筋トレ B	10:10~10:50	柔道場	土曜日	1	5	12	3	10	7	14	
						19	26	17	24	21	28	
					29			31				
土3	楽しく筋トレ C	11:20~12:00	柔道場	土曜日	1	5	12	3	10	7	14	
						19	26	17	24	21	28	
					29			31				
土4	入門 誰でもできるハタヨガA	10:40~11:35	剣道場	土曜日	1	5	12	3	10	7	14	
						22	19	26	17	24	21	28
					29			31				
土5	入門 誰でもできるハタヨガB	11:50~12:45	剣道場	土曜日	1	5	12	3	10	7	14	
						22	19	26	17	24	21	28
					29			31				

○ 受付場所と参加承諾書 ISG国府台クラブハウス前 にて

開始時間 : 15分前

参加の都度必要なもの : 参加承諾書・マスク

(承諾書は入金時にお渡しいたしますので、ご自宅で検温・記入して持参下さい。)