

## ＜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<br>(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<br>(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<br>(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<br>(第1体育館)<br>(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。)