



健康スポーツ教室講師による

7月限定全4回 特別講座

先着 各35名限定

曜日	教室名	時間	場所	定員	最低開講人数	講師	開催日
水曜	やさしいエアロ	9:45~10:35	第2体育館	35	開催最低人数 15	天沼 二三江	7/1.8.15.22(水)
	ハタヨガA	10:50~11:40		35		豆澤 慎司	
	ハタヨガB	11:55~12:45		35		天沼 二三江	
	フィジカルストレッチ	11:00~11:50	剣道場	35			
木曜	からだ リメイク (手に入れよう動きやすい関節)	9:45~10:35	柔道場	35		山下千栄子	7/2.9.16.30(木)
	笑顔で筋活	13:45~14:35	第1体育館	35		田村 秀人	
	ノルディックウォーク	14:45~15:35	クラブハウス前 (第1体育館)	35			
土曜	楽しく筋トレA	9:20~10:10	柔道場	35		7/4.11.18.25(土)	辻山 紀世子
	楽しく筋トレB	10:25~11:15		35			
	ハタヨガC	10:45~11:35	剣道場	35			豆澤 慎司
	ハタヨガD	11:50~12:40		35			

- 参加費 4回 ¥2000 15名を下回った場合は開講いたしませんので、返金致します。
領収書は必ず保管しておいて下さい。
- 申込み方法 窓口にて各クラス先着35名
 - ・ ISG国府台 **窓口にて、2000円を添えて**申し込み下さい。(釣銭はご用意できません)
 - ・ 申込時に、氏名・性別・電話番号の記入をしていただきます
 - ・ コロナ感染症予防のためにマイボールペンを持参下さい。
 - ・ 複数クラス受講可。但し、申込締切日以降のキャンセルはできません。
 - ・ 15名以下の場合には開講いたしませんので、HPIにて各自ご確認下さい。
 - ・ お申込みクラスが開講できない場合は、領収書と引き換えにISG国府台クラブハウスにて返金致しますのでお越し下さい。
- 申込場所及び受付可能日
 - ・ ISG国府台 クラブハウス窓口にて **火曜・水曜・土曜 10時~13時**
 - ・ マスク着用・消毒してから、申込み受付をお願い致します。
- 申込締切 6/27(土) 13:00 締め切り
- 当日の受付場所 **ISG国府台クラブハウス前**
 受付時刻 : 開始15分前~
 持ち物 : **領収書・承諾書・マスク** (室内ですので、運動時もマスク着用予定)
 ※承諾書は入金受付時にお渡しいたします。
 検温・記入して毎回ご提出いただく必要があります。
 注意事項 : 感染予防のため、スポーツセンターの備品の貸し出しは一切ありません。
 マット等、必要な方は各自持参ください。
- お問い合わせ 電話対応のみ、水曜・土曜 10:00~13:00 ☎ 047-371-7800

どなたでも受講可能