

## ISG国府台 &lt; 冬の健康スポーツ教室 &gt; 12月～3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14回	第2体育館	9:20～10:10	天沼 二三江	¥7,700	
水2	らくらく エアロビクス	45			10:25～11:15			
水3	ハタヨガで元気長生き ①	45			11:35～12:50			豆澤 慎司
水4-A	抵抗力を高める ヨガ呼吸法 A 12・1月 5回コース	20	水曜 全5回	剣道場	9:45～11:00	豆澤 慎司	¥5,500	
水4-B	抵抗力を高める ヨガ呼吸法 B 2・3月 5回コース	20			9:45～11:00			
水5	フィジカルストレッチ	35	毎週水曜 14回		11:30～12:20	天沼 二三江	¥7,700	
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14回	柔道場	9:20～10:10	山下 千栄子	¥7,700	
木2	からだ リメイク (手に入れよう動きやすい関節)	35			10:25～11:15			
木3	笑顔で筋活 1日3分	35		第1体育館	13:45～14:35	田村 秀人		¥10,500 (ポールレンタル あり)
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)	14:45～16:00			
土1	楽しく筋トレ パワーUP	35	毎週土曜日 全13回	柔道場	9:10～10:00	辻山 紀世子	¥7,150	
土2	楽しく筋トレ バランスUP	35			10:20～11:10			
土3	入門 ハタヨガ ②	35	毎週土曜日 全12回	剣道場	10:00～11:15	豆澤 慎司	¥9,000	
土4	入門 ハタヨガ ③	35			11:35～12:50			

## ○新型コロナウイルスに対する感染防止策として

強制排気実施中の施設で、検温をしてきてから、**マスク着用**でご参加いただきます。

また、**参加承諾書は入金時に提出してください。**

開講人数25名を下回った場合は、開催しない場合もあります。(短期ヨガは8名)

## ○応募方法 葉書(申し込みは1教室のみ)に、次の内容を記入して郵送してください。

**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**11月14日(土) 12時必着** 合否葉書発送 11月17日(火)の予定

○追加予約 **11月24日(火)10:00～電話予約** (空き教室・先着順) を受け付けます。  
(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、～11月28日(土)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・木・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。