く 健康スポーツ教室 > 7~11月 日程表

市川市連携事業

| | | | | | 7月 | | 8月 | | 9月 | | 10月 | | 11月 | | 計 |
|----|---|-----------------------------|-------|-----|----|---|----|----|----|----|-----|----|-----|----|----|
| 水1 | 楽しもう エアロビクス 9:2 | 9:20~10:10 | 第1体育館 | 水曜日 | | 7 | | | 1 | 8 | | 6 | | 10 | |
| | | | | | 14 | | 18 | 25 | 15 | 22 | 13 | 20 | 17 | | |
| | | | | | | | | | 29 | | 27 | | | | |
| 水2 | らくらく エアロビクス 10 | 10:25~11:15 | | | | 7 | | | 1 | 8 | | 6 | | 10 | |
| | | | | | 14 | | 18 | 25 | 15 | 22 | 13 | 20 | 17 | | 15 |
| | | | | | | | | | 29 | | 27 | | | | |
| 水3 | フィジカルストレッチ 11: | 11:30~12:20 | | | | 7 | | | 1 | 8 | | 6 | | 10 | |
| | | | | | 14 | | 18 | 25 | 15 | 22 | 13 | 20 | 17 | | |
| | | | | | | | | | 29 | | 27 | | | | Ш |
| | からだ リカバリー (手に入れようスムーズな動 ⁹ き) | (手に入れようスムーズな動 9:20~10:10 き) | 第2体育館 | 木曜日 | 1 | 8 | | L | 2 | 9 | | 7 | 4 | 11 | |
| 木1 | | | | | 15 | | | 26 | 16 | | 14 | 21 | 18 | | |
| | | | | | | | | | 30 | | 28 | | | | 15 |
| 木2 | からだ リメイク | | | | 1 | 8 | | | 2 | 9 | | 7 | 4 | 11 | 13 |
| | (手に入れよう動きやすい関 | | | | 15 | | | 26 | 16 | | 14 | 21 | 18 | | |
| | 節) | | | | | | | 30 | | 28 | | | | | |

B < plus 1 教室 > 7~11月 日程表

土曜教室は 2体下広場がメイン施設となります

ISG国府台独自事業

| 大名 実顔で筋活 1日3分 13:45~14:35 第1体育館 大曜日 1 8 5 2 9 7 4 11 11 15 19 26 16 14 21 18 18 18 18 18 18 18 | | | | 7, | 7月 | | 月 | 9月 | | 10月 | | 11月 | | 計 | | |
|---|------|----------------------------|-------------|-----------------------------|------------|--------------|----|----------|------|-----|-------------|-----|----|----------|------------|----------|
| 第2体育館 水4-② 少人数制 ヨガ&気功 9:45~11:00 第2体育館 水曜日 155 22 5 5 5 22 13 20 17 5 18 5 18 25 15 22 13 20 17 5 18 5 18 25 15 22 13 20 17 5 18 5 18 25 15 22 13 20 17 5 18 5 18 25 15 22 13 20 17 5 18 5 18 25 15 22 13 20 17 5 18 5 18 25 15 22 13 20 17 5 18 5 18 25 15 22 13 20 17 5 18 5 18 25 15 22 13 20 17 5 18 5 18 25 15 22 13 20 17 5 18 5 18 25 15 22 13 20 17 5 18 5 18 25 15 22 13 20 17 5 18 5 18 25 15 22 13 20 17 5 18 5 18 25 15 22 13 20 17 5 18 5 18 25 15 22 13 20 17 5 18 5 18 25 15 22 13 20 17 5 18 5 18 25 15 22 13 20 17 5 18 18 18 5 18 25 16 23 18 25 16 23 18 25 16 23 18 25 16 23 18 25 16 23 18 25 16 23 18 25 16 23 18 25 16 23 18 25 16 23 18 25 16 23 18 25 16 23 17 24 21 28 18 25 16 23 18 25 16 23 18 25 16 23 17 24 21 28 18 25 16 23 | 水4-① | 少人数制 ヨガ&気功 9:45~1 | 0 45 44 00 | ₀₀ 第2体育館 | 水曜日 | | | | | 1 | | | | | ļ | |
| 水4-② 少人数制 ヨガ&気功 9:45~11:00 第2体育館 水曜日 15 22 10 5 | | | 9:45~11:00 | | | 14 | | 18 | 25 | | | | | | | 5 |
| 水4-② 少人数制 ヨガ&気功 9:45~11:00 水曜日 29 10 10 10 10 10 10 10 10 11:20~12:35 第2体育館 2体下広場 28 12 13 20 17 5 18 25 15 22 13 20 17 18 28 18 25 15 22 13 20 17 18 18 25 15 22 13 20 17 18 18 25 15 22 13 20 17 18 18 25 15 22 13 20 17 18 25 15 22 13 20 17 18 25 15 22 13 20 17 18 25 15 22 13 20 17 18 28 18 25 16 23 29 27 18 18 25 16 23 29 27 18 18 25 16 23 29 27 18 18 25 16 23 20 17 18 29 18 29 29 27 18 18 25 16 23 29 27 18 29 29 27 18 29 29 27 18 29 27 18 29 20 27 18 29 20 27 18 29 20 27 18 29 20 27 18 29 20 27 18 29 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 | | | 9:45~11:00 | | | | | | | | 8 | | 6 | | | |
| 水4-③ 少人数制 ヨガ&気功 9:45~11:00 第2体育館 2体下広場 第2体育館 2体下広場 第1は 25 15 22 13 20 17 18 26 16 14 21 18 18 27 19 26 16 14 21 18 18 29 30 28 18 29 30 30 28 18 29 30 30 28 18 29 30 30 28 18 29 30 30 30 30 30 30 30 30 30 30 30 30 30 | 水4-② | | | | | | | | | | | | | | ļ | 5 |
| ボ5 ハタヨガで元気長生き 11:20~12:35 第2体育館 2体下広場 第2体育館 2体下広場 第2体育館 2体下広場 第2体育館 2体下広場 11:20~12:35 第1体育館 2体下広場 29 27 30 17 18 28 28 3 29 27 3 18 25 15 22 13 20 17 18 28 3 28 3 29 3 30 28 3 30 28 3 30 28 3 30 28 3 30 28 3 30 28 3 30 3 30 | | | | | | | | | | 29 | | | | | 10 | |
| ボ5 ハタヨガで元気長生き 11:20~12:35 第2体育館 2体下広場 11:4 2N 18 25 15 22 13 20 17 18 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 | 水4-③ | | 9:45~11:00 | | | | | | | | | | 20 | 17 | | 5 |
| 水5 ハタヨガで元気長生き 11:20~12:35 24下広場 24下広場 24下広場 29 27 18 29 27 18 29 27 18 29 27 18 29 27 18 29 27 18 29 27 18 29 27 18 29 27 28 29 27 28 29 27 28 28 28 28 28 28 28 | | ハタヨガで元気長生き | 11:20~12:35 | | | | 7 | / | | 1 | Ω | 27 | 6 | | 10 | \vdash |
| 大塚 大塚 大塚 大塚 大塚 大塚 大塚 大塚 | 水5 | | | | | 1,4 | | | | | ; | 13 | | 17 | ÷ | 18 |
| 大名 大曜日 大曜日 | | | | | | /28 \ | | | | | | 27 | | | | Ш |
| 大曜日 大曜 | ★3 | 笑顔で筋活 1日3分 | 13:45~14:35 | 第1体育館 | +== - | 15 | 8 | _ | | | 9 | 1/ | | | | |
| 大性 1 8 5 2 9 7 4 11 18 18 19 26 16 14 21 18 18 18 18 19 26 16 14 21 18 18 18 18 19 26 16 14 21 18 18 18 18 18 19 20 10 10 10 10 10 10 10 | NO | | | | | 29 | | 7130 | 20 | | | | | 10 | | 10 |
| 注1 楽しく自重筋トレ パワーUP 9:20~10:10 2体下 広場 (第2体育館) 11:30~12:45 29 30 28 30 30 28 30 30 30 30 30 30 30 3 | | ノルディックウォークで -10歳 | 14:45~16:00 | クラフ゛ハウス前 | 小唯口 | 1 | 8 | | | | 9 | | | | <u> </u> | 18 |
| 土1 楽しく自重筋トレ パワーUP 9:20~10:10 ま2 楽しく自重筋トレ 代謝P 10:25~11:15 大場(第2体育館) 土3 入門 ハタヨガ 11:30~12:45 大門 ハタヨガ 11:30~12:45 2体下 広場(第2体育館) 17 24 21) 28 18 25 16 23 27 31 7 4 11) 2 9 6 13 17 24 21) 28 18 25 16 23 27 31 7 4 11) 2 9 6 13 17 24 21) 28 18 25 16 23 27 31 7 4 11) 2 9 6 13 17 24 21) 28 18 25 16 23 27 31 7 4 11) 2 9 6 13 17 24 21) 28 18 25 16 23 27 31 7 4 11 2 9 6 13 18 11:30~12:45 3 3 10 7 4 11 2 | 木4 | | | | | | | 19 | 26 | | | | 21 | 18 | | |
| 全体下 上2 楽しく自重筋トレ 代謝P 10:25~11:15 広場 (第2体育館) 土3 入門 ハタヨガ 11:30~12:45 11:30~12:45 2体下 広場 (第2体育館) 11:30~12:45 2体下 広場 (第2体育館) 11:30~12:45 2体下 広場 (第2体育館) 11:30~12:45 2体下 広場 (第2体育館) 11:30~12:45 11:30~12:45 2体下 広場 (第2体育館) 11:30~12:45 11:30~12:45 11:30~12:45 31 | | 楽しく自重筋トレ パワーUP | 9:20~10:10 | 広場 | 土曜日 | | 10 | 7 | | | (11) | | 9 | 6 | 13 | |
| 全体下 広場 | 土1 | | | | | | 24 | (21) | (8) | 18 | (25) | | 23 | | (27) | |
| 土2 楽しく自重筋トレ 代謝P 10:25~11:15 広場 (第2体育館) 土3 入門 ハタヨガ 11:30~12:45 17 24 21) 28 18 25 16 23 27 3 10 7 4 11 2 9 6 13 17 24 21) 28 18 25 16 23 27 31 31 30 30 30 31 31 30 30 30 31 31 30 30 30 31 31 30 30 30 31 31 30 30 30 31 30 30 30 30 31 30 30 30 30 31 30 30 30 30 31 30 30 30 30 30 31 30 30 30 30 30 30 30 31 30 | | | 10:25~11:15 | | | | 10 | 7 | | 1 | (11) | | Q | 6 | 13 | |
| 土3 入門 ハタヨガ 11:30~12:45 11:30~12:45 3 10 7 4 11 2 9 6 13 7 30 7 30 7 30 7 30 7 30 7 30 7 30 7 | 土2 | 楽しく自重筋トレ 代謝P | | | | | | (21) | (28) | | يخز. | | | <u>_</u> | - | |
| 土3 入門 ハタヨガ 11:30~12:45 3 10 7 4 11 2 9 6 13 17 24 (21) 28 18 (25) 16 23 (27) 31 30 7 4 11 2 9 6 13 | | | | | | | |) | | | | _ | | | | 20 |
| 31 (30) 3 10 7 4 11 2 9 6 13 | ±3 | 入門 ハタヨガ 11:30 | 11:30~12:45 | 30~12:45 | | | | ا_ـــــا | 68 | | <u> </u> | | | 6 | | |
| | | | | | | | 27 | ٧٧ | ξυ) | 10 | (29) | / | 20 | | (E) | |
| | 土4 | 188 634 (MCC #/ 🕏) | 9:30~10:10 | web | | | | | | | | | | 6 | ⊹ - | |
| 土4 入門 ハタヨガ(WEB教室) 9:30~10:10 web 17 24 21 28 18 25 16 23 27 31 30 | | ヘドフ ハダヨカ(WEB教室) | | | | | | 21 | 28 | 18 | 25 | | 23 | | 27 | |

〇 受付場所 現地施設内 10分前 運動中も原則マスク着用 自宅検温 ➡ 出席簿へ記入下さい

