

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

B < plus1 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

				7月	8月	9月	10月	11月	計
水4-①	少人数制 ヨガ&気功	9:45~11:00	第2体育館	7		1			5
				14	18 25				
水4-②	少人数制 ヨガ&気功	9:45~11:00	第2体育館			8	6		5
						15 22			
						29			
水4-③	少人数制 ヨガ&気功	9:45~11:00	第2体育館				10		5
							13 20 17		
							27		
水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	7	△	1 8	6	10	18
				14	△	15 22	13 20 17		
				△	18 25	29	27		
木3	笑顔で筋活 1日3分	13:45~14:35	第1体育館	1 8	△	2 9	7 4 11	18	
				15	△	16	14 21 18		
				△	19 26	30	28		
木4	ノルディックウォークで -10歳	14:45~16:00	クラブハウス前	1 8	5	2 9	7 4 11	18	
				15	19 26	16	14 21 18		
				29		30	28		
土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)	3 10	7	4 (11)	2 9 6 13	20	
				(17) 24	(21) (28)	18 (25)	16 23 (27)		
				31		(30)			
土2	楽しく自重筋トレ 代謝P	10:25~11:15	2体下 広場 (第2体育館)	3 10	7	4 (11)	2 9 6 13	20	
				(17) 24	(21) (28)	18 (25)	16 23 (27)		
				31		(30)			
土3	入門 ハタヨガ	11:30~12:45	2体下 広場 (第2体育館)	3 10	7	4 (11)	2 9 6 13	20	
				(17) 24	(21) (28)	18 (25)	16 23 (27)		
				31		(30)			
土4	入門 ハタヨガ(WEB教室)	9:30~10:10	web	3 10	7	4 11	2 9 6 13	20	
				(17) 24	21 28	18 25	16 23		
				31			30		

- 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

第2体育館

