

## A < 健康スポーツ教室 > 7月～11月

市川市連携事業

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	50	毎週水曜日 全15回	第1体育館	9:20～10:10	天沼 二三江	¥5,500(15回)
水2	らくらく エアロビクス	50			10:25～11:15		¥5,500(15回)
水3	フィジカルストレッチ	50			11:30～12:20	天沼 二三江	¥5,500(15回)
木1	からだ リカバリー (手に入れようスムーズな動き)	50	毎週木曜日 全15回	第2体育館	9:20～10:10	山下 千栄子	¥5,500(15回)
木2	からだ リメイク (手に入れよう動きやすい関節)	50			10:25～11:15		¥5,500(15回)

## B < plus1 教室 > 7月～11月

ISG国府台独自事業

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4-①	少人数制 ヨガ&気功 ① (7/7～、5回)	15	毎週水曜日 全5回	第2体育館	9:45～11:00	豆澤 慎司	¥5,500(5回)
水4-②	少人数制 ヨガ&気功 ② (9/8～、5回)	15	毎週水曜日 全5回				¥5,500(5回)
水4-③	少人数制 ヨガ&気功 ③ (10/13～、5回)	15	毎週水曜日 全5回				¥5,500(5回)
水5	ハタヨガで元気長生き	50	毎週水曜日 全18回		11:20～12:35		¥13,500(18回)
木3	笑顔で筋活 1日3分	40	毎週木曜日 全18回	第1体育館	13:45～14:35	田村 秀人	¥10,000(18回)
木4	ノルディックウォークで -10歳	40		クラブハウス前	14:45～16:00		¥13,500(18回) (ポールレンタル あり)
土1	楽しく自重筋トレ パワーUP	40	毎週土曜日 全20回	2体下広場/ 第2体育館 (月1回)	9:20～10:10	島田 皓一	¥11,000(20回)
土2	楽しく自重筋トレ 代謝UP	40			10:25～11:15		¥11,000(20回)
土3	入門 ハタヨガ	40			11:30～12:45	豆澤 慎司	¥15,000(20回)
土4	入門 ハタヨガ((WEB教室))	15	毎週土曜日 全20回	web	9:30～10:10	豆澤 慎司	¥11,000(20回)