

スポーツを始めませんか 9～11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

				9月	10月	11月	計				
水4-②	少人数制 ヨガ&気功 ② (9/8～、5回)	9:45～11:00	第2体育館	水曜日	8	6		5			
					15	22					
					29						
水4-③	少人数制 ヨガ&気功 ③ (10/13～、5回)	9:45～11:00	第2体育館	水曜日			10	5			
						13	20		17		
						27					
水5	ハタヨガで元気長生き	11:20～12:35	第1体育館	水曜日	1	8	6	10	11		
					15	22	13	20		17	
					29		27				
木3	笑顔で筋活 1日3分	13:45～14:35	第1体育館	木曜日	2	9	7	4	11	11	
					16		14	21	18		
					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	木曜日	2	9	7	4	11	11	
					16		14	21	18		
					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)	土曜日	4	(1)	2	9	6	13	12
					18	(25)	16	23		(27)	
							(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)	土曜日	4	(1)	2	9	6	13	12
					18	(25)	16	23		(27)	
							(30)				
土3	入門 ハタヨガ	11:30～12:45	2体下 広場 (第2体育館)	土曜日	4	(1)	2	9	6	13	12
					18	(25)	16	23		(27)	
							(30)				
土4	入門 ハタヨガ(WEB教室)	9:30～10:10	web	土曜日	4	11	2	9	6	13	12
					18	25	16	23		27	
							30				

○ 受付場所 現地施設内 10分前

運動中も原則マスク着用

: 第2体育館

自宅検温 → 出席簿へ記入下さい