

# 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<br>(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<br>(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<br>-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<br>広場<br>(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<br>広場<br>(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<br>広場<br>(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