

A < 健康スポーツ教室 > 12~3月 日程表

市川市連携事業

			12月	1月	2月	3月	計	
水1	楽しもう エアロビクス	9:20~10:10	第1体育館	水曜日	1 8	2 9	2 9	15
					15 22	12 19	16 23	
						26	30	
水2	らくらく エアロビクス	10:25~11:15	第1体育館	水曜日	1 8	2 9	2 9	15
					15 22	12 19	16 23	
						26	30	
水3	フィジカルストレッチ	11:30~12:20	第1体育館	水曜日	1 8	2 9	2 9	15
					15 22	12 19	16 23	
						26	30	
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	木曜日	2 9	3 10	3 10	15
					16 23	13 20	17 24	
						27		
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	木曜日	2 9	3 10	3 10	15
					16 23	13 20	17 24	
						27		

B < 健康 plus1 教室 > 12~3月 日程表

土曜教室の会場は 2体下広場と第2体育館が半々となります

ISG国府台独自事業

			12月	1月	2月	3月	計	
水4-①	少人数制 ヨガ&気功	9:45~11:00	第2体育館	水曜日	1 8			5
					15 22	12		
水4-②	少人数制 ヨガ&気功	9:45~11:00	第2体育館	水曜日		2 9		5
						19	16	
						26		
水4-③	少人数制 ヨガ&気功	9:45~11:00	第2体育館	水曜日			2 9	5
							16 23	
							30	
水5	ハタヨガで元気長生き	11:20~12:35	第2体育館	水曜日	1 8	2 9	2 9	15
					15 22	12 19	16 23	
						26	30	
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	3 10	3 10	15
					16 23	13 20	17 24	
						27		
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	3 10	3 10	15
					16 23	13 20	17 24	
						27		
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 11	5 12	5 12	14
					18	15 22	19 26	
						29		
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 11	5 12	5 12	14
					18	15 22	19 26	
						29		
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 11	5 12	5 12	14
					18	15 22	19 26	
						29		
土4	入門 ハタヨガ(WEB教室)	9:15~10:00	web	土曜日	4 11	5 12	5 12	14
					18	15 22	19 26	
						29		

運動中も原則マスク着用

自宅検温 → 出席簿へ記入下さい

土曜日教室 受付クラブハウス前

第2体育館

第1体育館

