

A < 健康スポーツ教室 > 12月～3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		¥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 < 健康 plus1 教室 > 12月～3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 (12/1～、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 (1/19～、5回)	15					¥5,500 (5回)
水4-③	少人数制 ヨガ&気功 ③ (3/2～、4回)	15					¥5,500 (5回)
水5	ハタヨガで元気長生き	50			毎週水曜日 全15回		11:20～12:35
木3	笑顔で筋活 1日3分	40	毎週木曜日 全15回	第1体育館	13:45～14:35	田村 秀人	¥8,500 (15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		¥11,500(15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14回	2体下広場/ 第2体育館 (月1回)	9:20～10:10	島田 皓一	¥8,000 (14回)
土2	楽しく自重筋トレ 代謝UP	40			10:25～11:15		¥8,000 (14回)
土3	入門 ハタヨガ	40	毎週土曜日 全14回		11:30～12:45	豆澤 慎司	¥10,500 (14回)
土4	入門 ハタヨガ (WEB教室)	15	毎週土曜日 全14回	web	9:15～10:00	豆澤 慎司	¥8,000 (14回)