

A < 健康スポーツ教室 > 4月～7月 日程表

市川市連携事業

				4月	5月	6月	7月	計
水1	楽しもう エアロビクス	9:20～10:05	第2体育館	6	11	1	8	6
				13	20	18	25	15
水2	らくらく エアロビクス	10:20～11:05	第2体育館	6	11	1	8	6
				13	20	18	25	15
水3	フィジカルストレッチ	11:30～12:15	柔道場	6	11	1	8	6
				13	20	18	25	15
木1	からだ リカバリー (手に入れようスムーズな動き)	9:20～10:05	柔道場	7	12	2	9	7
				14	21	19	26	16
木2	からだ リメイク (手に入れよう動きやすい関節)	10:20～11:05	柔道場	7	12	2	9	7
				14	21	19	26	16
日1	バランスボールで体幹UP	10:00～10:45	剣道場	5	3	5	3	12
				17	15	22	12	19

B < 健康 plus1 教室 > 4月～7月 日程表

ISG国府台独自事業

				4月	5月	6月	7月	計
水4-①	少人数制 ヨガ&気功	9:45～11:00	柔道場	6	11			5
				13	20	18		
水4-②	少人数制 ヨガ&気功	9:45～11:00	柔道場			1	8	5
						25	15	22
水4-③	少人数制 ヨガ&気功	9:45～11:00	柔道場				6	5
							13	20
水5	ハタヨガで元気長生き	11:20～12:35	第2体育館	6	11	1	8	15
				13	20	18	25	15
木3	笑顔で筋活 1日3分	13:45～14:35	第1体育館	7	12	2	9	7
				14	(21)	19	26	16
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	7	12	2	9	7
				14	(21)	19	26	16
金1	からだ燃焼エアロビクス	11:20～12:20	剣道場	8	13	3	10	15
				15	22	20	27	17
土1	自重筋トレ (スピード&バランスUP)	9:20～10:10	柔道場	9	7	14	4	11
				16	23	21	28	18
土2	自重筋トレ (パワーUP)	10:25～11:15	柔道場	9	7	14	4	11
				16	23	21	28	18
土3	入門 ハタヨガ	11:30～12:45	柔道場	9	7	14	4	11
				16	23	21	28	18
土4	入門 ハタヨガ(WEB教室)	9:15～10:00	自宅等	9	7	14	4	11
				16	23	21	28	18

運動中も原則マスク着用

自宅検温 → 出席簿へ記入下さい

受付場所 全てクラブハウス前

○ 柔道場

△ 第2体育館

◇ 第1体育館

実施場所変更先


ISG
 KOHNODAI