

A < 健康スポーツ教室 > 8月～11月 日程表

市川市連携事業

				8月	9月	10月	11月	計			
水1	楽しもう エアロビクス	9:20～10:05	第2体育館	水曜日	3	7	5	2	9		
					24	14	21	12	19	16	
31	28	26			30						
水2	らくらく エアロビクス	10:20～11:05			3	7	5	2	9		
					24	14	21	12	19	16	
水3	フィジカルストレッチ	11:30～12:15			柔道場	水曜日	31	28	26	30	
			3	7			5	2	9		
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	木曜日			4	1	8	6	10
							18	25	15	22	13
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					29	27			
							4	1	8	6	10
日1	バランスボールで体幹UP	10:00～10:45			剣道場	日曜日	18	25	16	23	6
							7	4	11	2	9
	21	18	25	16			23	20			

B < 健康 plus 教室 > 8月～11月 日程表

ISG国府台独自事業

				8月	9月	10月	11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	3	7			5				
					24	14							
31													
水4-②	少人数制 ヨガ&気功	9:45～11:00			柔道場	水曜日			5		5		
								21	12	19			
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
										16	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					3	7	5	2	9
									24	14	21	12	19
木3	笑顔で筋活 1日3分	13:45～14:35			第1体育館	木曜日			31	28	26	30	
									4	1	8	6	10
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	18	25	15	22	13
									29	27			
金1	からだ燃焼エアロビクス	11:20～12:20	剣道場	金曜日					4	1	8	6	10
									18	25	15	22	13
土1	自重筋トレ (スピード&バランスUP)	9:20～10:10			柔道場	土曜日			5	2	9	7	4
									19	26	16	14	21
土2	自重筋トレ (パワーUP)	10:25～11:15					柔道場	土曜日	30	28	28	28	25
									6	3	10	1	8
土3	入門 ハタヨガ	11:30～12:45	自宅等	土曜日					20	27	24	15	22
									29				
土4	入門 ハタヨガ(WEB教室)	9:15～10:00			自宅等	土曜日			6	3	10	1	8
									20	27	17	24	15

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

