

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

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

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

