

# A < 健康スポーツ教室 > 12月～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	9:20～10:05	第2体育館	7	11	1 8	1 8	14
				14 21	18 25	15 22	15 22	
水2	らくらく エアロビクス	10:20～11:05	第2体育館	7	11	1 8	1 8	14
				14 21	18 25	15 22	15 22	
水3	フィジカルストレッチ	11:30～12:15	柔道場	7	11	1 8	1 8	
				14 21	18 25	15 22	15 22	
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	1 8	12	2 9	2 9	14
				15 22	19 26	16	16 23	
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	1 8	12	2 9	2 9	14
				15 22	19 26	16	16 23	
日1	バランスボールで体幹UP	10:00～10:45	剣道場	4		5	5	12
				11 18	15 22	12 19	12 19	
						26		

# B < 健康 plus 教室 > 12月～3月 日程表

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	柔道場	7	11			5
				14 21	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				1 8	5
							15 22	
						29		
水5	ハタヨガで元気長生き	11:20～12:35	第2体育館	7	11	1 8	1 8	14
				14 21	18 25	15 22	15 22	
木3	笑顔で筋活 1日3分	13:45～14:35	第1体育館	1 8	12	2 9	2 9	14
				15 22	19 26	16	16 23	
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	1 8	12	2 9	2 9	14
				15 22	19 26	16	16 23	
金1	からだ燃焼エアロビクス	11:20～12:20	剣道場	2 9	13	3 10	3 10	14
				16	20 27	17 24	17 24	
土1	自重筋トレ (スピード&バランスUP)	9:20～10:10	柔道場	3 10	7 14	4	4 11	14
				17	21 28	18 25	18 25	
土2	自重筋トレ (パワーUP)	10:25～11:15	柔道場	3 10	7 14	4	4 11	14
				17	21 28	18 25	18 25	
土3	入門 ハタヨガ	11:30～12:45	柔道場	3 10	7		4 11	12
				17	21 28	18 25	18 25	
土4	入門 ハタヨガ(WEB教室)	9:15～10:00	自宅等	3 10	7		4 11	12
				17	21 28	18 25	18 25	

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

 剣道場
