

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	55	毎週水曜日 全14回	第2体育館	9:20～10:05	天沼 二三江	¥5,000(14回)
水2	らくらく エアロビクス	55			10:20～11:05		¥5,000(14回)
水3	フィジカルストレッチ	50		柔道場	11:30～12:15		¥5,000(14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14回	柔道場	9:20～10:05	山下 千栄子	¥5,000(14回)
木2	からだ リメイク (手に入れよう動きやすい関節)	50			10:20～11:05		¥5,000(14回)
日1	バランスボールで体幹UP	30	日曜日 全12回	剣道場	10:00～10:45	石山 明子	¥5,500(12回) (ボールレンタルあり)

B < 健康 plus 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 (4/6～、5回)	15	毎週水曜日 全5回	柔道場	9:45～11:00	豆澤 慎司	¥5,500(5回)
水4-②	少人数制 ヨガ&気功 ② (5/25～、5回)	15	毎週水曜日 全5回				¥5,500(5回)
水4-③	少人数制 ヨガ&気功 ③ (6/29～、5回)	15	毎週水曜日 全5回				¥5,500(5回)
水5	ハタヨガで元気長生き	60	毎週水曜日 全14回	第2体育館	11:20～12:35		¥10,500(14回)
木3	笑顔で筋活 1日3分	40	毎週木曜日 全14回	第1体育館	13:45～14:35	田村 秀人	¥8,000(14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		¥10,500(14回) (ボールレンタルあり)
金1	からだ燃焼エアロビクス	45	毎週金曜日 全14回	剣道場	11:20～12:20	栗山 真美	¥8,000(14回)
土1	自重筋トレ (スピード&バランスUP)	45	毎週土曜日 全14回	柔道場	9:20～10:10	島田 皓一	¥8,000(14回)
土2	自重筋トレ (パワーUP)	45			10:25～11:15		¥8,000(14回)
土3	入門 ハタヨガ	50	毎週土曜日 全12回		11:30～12:45	豆澤 慎司	¥9,000(12回)
土4	入門 ハタヨガ((WEB教室))	15	毎週土曜日 全12回	自宅等	9:15～10:00	豆澤 慎司	¥7,000(12回)



ISG
KOHNODAI