

＜ ISG国府台 春のフィットネスプログラム 全4ヶ月 ＞

教室コード	教室名	定員	開催期日	場所	時間	講師	参加費等
日1	バランスボールで体幹UP	30	日曜日 全12回	剣道場	9:45~10:35	石山 明子	¥7,500(12回) (ボールレンタル代含む)
火1	ベビーマッサージ (首座り~)	15組	毎週火曜日 登録制	柔道場	10:00~10:45	野村 佳代	プレ価格 3回¥5,000
火2	リフレッシュヨガ withベビー&キッズ	20組			11:00~12:00		プレ価格 3回¥5,000
水1	楽しもう エアロビクス	55	毎週水曜日 全15回	第2体育館	9:20~10:05	天沼 二三江	¥8,500(15回)
水2	らくらく エアロビクス	55			10:20~11:05		¥8,500(15回)
水3	ハタヨガで元気長生き	60			11:20~12:35	¥11,500(15回)	
水4	少人数制 ヨガ&気功①②③ (①②③ 各5回ずつ実施)	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5	ストレッチでからだメンテ	50	毎週水曜日 全15回		11:30~12:15	天沼 二三江	¥8,500(15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15回	柔道場	9:20~10:05	山下 千栄子	¥8,500(15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		¥8,500(15回)
木3	笑顔で筋活 1日3分	40	毎週木曜日 全15回	第1体育館	13:45~14:35	田村 秀人	¥8,500(15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		¥11,500(15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15回	剣道場	11:20~12:20	栗山 真美	¥8,500(15回)
土1	リズムに合わせて楽しく筋トレ (アクティブクラス)	45	毎週土曜日 全15回	柔道場	9:20~10:10	藤田 朋子	¥8,500(15回)
土2	リズムに合わせて楽しく筋トレ (エンジョイクラス)	45			10:25~11:15		¥8,500(15回)
土3	入門 ハタヨガ	50	毎週土曜日 全14回		11:30~12:45	豆澤 慎司	¥11,000(14回)
土4	入門 ハタヨガ((WEB教室)	15		自宅等	9:15~10:00		¥8,000(14回)