

# ＜ ISG国府台 冬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13回	剣道場	9:45～10:35	石山 明子	¥8,500(13回) (ボールレンタル代含む)
火1	脳育 親子クラス	20組	毎週火曜日 登録制	柔道場	10:15～10:45	野村 佳代	プレ価格 3回 ¥3,000
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
火3	ベビーマッサージ(首すわり)	20組			12:15～13:00		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	豆澤 慎司	¥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	9:45～11:00	¥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	柔道場	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	ゆがみ矯正トレーニング	30	毎週金曜日 全15回	柔道場	09:20～10:10	金子 大佑	¥8,500(15回)
金2	からだ燃焼エアロビクス	45	毎週金曜日 全15回	剣道場	11:20～12:10	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11回	自宅等	11:30～12:45	豆澤 慎司	¥8,500(11回)
土4	入門 ハタヨガ((WEB教室)	15			9:15～10:00		¥6,500(11回)