

＜ 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	35	日曜日 全14回	剣道場	9:20～10:10	石山 明子	¥9,300(14回) (ボールレンタル代含む)
火1	深い呼吸で からだスッキリ (ルーシーダットン)	50	毎週火曜日 全15回	柔道場	10:20～11:10	野村 佳代	¥8,800(15回)
火2	チケット制 ゆるっとヨガ (子連れOK)	20	毎週火曜日 予約制		11:30～12:20		3回 ¥3,500
水1	楽しもうエアロビクス	60	毎週水曜日 全15回	第2体育館	9:20～10:10	天沼 二三江	¥8,800(15回)
水2	らくらくエアロビクス	60			10:20～11:10		¥8,800(15回)
水3	ハタヨガで 元気長生き	65			11:20～12:35	豆澤 慎司	¥12,000(15回)
水4	少人数制 ヨガ&気功 ①② (4・5月 7回/6・7月 7回)	15	毎週水曜日 各7回	柔道場	9:45～11:00		¥8,000(各7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	¥8,800(15回)
水6	ジョグから始める 健康ライフ	25	隔週水曜日 全8回	陸上競技場	9:45～10:35	門多 紀明	¥8,500(8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	9:20～10:10	山下 千栄子	¥8,800(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		柔道場	10:20～11:10		¥8,800(15回)
木3	笑顔で筋活 1日3分	30		第1体育館	13:45～14:35	田村 秀人	¥8,800(15回)
木4	ノルディックウォークで -10歳	30		クラブハウス前	14:45～16:00		¥12,000(15回) (ボールレンタル あり)
木5	歪み矯正 60分トレーニング	30		柔道場	19:30～20:30		金子 大佑
金1	ゆがみ矯正トレーニング	50	毎週金曜日 全15回	剣道場	9:20～10:10	金子 大佑	¥8,800(15回)
金2	からだ燃焼エアロビクス	50			10:20～11:10	栗山 真美	¥8,800(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)	50	毎週土曜日 全13回	柔道場	9:20～10:10	藤田 朋子	¥7,700(13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)	50			10:20～11:10		¥7,700(13回)
土3	入門 ハタヨガ	50	毎週土曜日 全11回	自宅等	11:20～12:10	豆澤 慎司	¥9,000(11回)
土4	入門 webヨガ	15			9:15～10:00		¥6,600(11回)