

＜ ISG国府台 秋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15回	剣道場	9:20～10:10	石山 明子	¥10,500(15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	¥9,000(15回)
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	09:20～10:10	天沼 二三江	¥9,000(15回)
水2	らくらくエアロビクス	60			10:20～11:10		¥9,000(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 (前後半 各7回)	15	毎週水曜日 全7回	柔道場	09:45～11:00		¥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	¥9,000(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	¥9,000(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			10:20～11:10		¥9,000(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	¥9,000(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) (ポールレンタル 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	¥12,000(15回)
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	09:20～10:10	金子 大佑	¥9,000(15回)
金2	からだ燃焼エアロビクス	50			10:20～11:10	栗山 真美	¥9,000(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15回	柔道場	9:20～10:10	藤田 朋子	¥9,000(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)	50			10:20～11:10		¥9,000(15回)
土3	入門 ハタヨガ	50			毎週土曜日 全12回	11:20～12:10	豆澤 慎司

2024年度 <フィットネスプログラム> 日程表

					8月	9月	10月	11月	計							
日1	バランスボールで体幹UP	9:20~10:10	剣道場	日曜日		4	1	8		6			15			
						18	15	22	13	20	10	17				
					25		29		27		24					
火1	深い呼吸で からだスッキリ (ルーシーダットン)	10:20~11:10	柔道場	火曜日		6	3	10	1	8		5	15			
						20	17	24	15	22	12	19				
					27						26					
水1	楽しもう エアロビクス	9:20~10:10	第2体育館	水曜日		7	4	11	2	9		6	15			
						21	18	25	16	23	13	20				
					28				30							
水2	らくらく エアロビクス	10:20~11:10			第2体育館	水曜日		7	4	11	2	9		6	15	
								21	18	25	16	23	13	20		
							28				30					
水3	ハタヨガで元気長生き	11:20~12:35	第2体育館	水曜日				7	4	11	2	9		6	15	
								21	18	25	16	23	13	20		
							28				30					
水4	少人数制 ヨガ&気功 ①② (8・9月 7回/10・11月 7回)	9:45~11:00			柔道場	水曜日		7	4	11		9		6	14	
								21	18	25	16	23	13	20		
							28				30					
水5	ストレッチでからだメンテ	11:30~12:20	柔道場	水曜日			7	4	11	2	9		6	15		
							21	18	25	16	23	13	20			
					28					30						
水6	ジョグから始める 健康ライフ	9:45~10:35			陸上競技場	水曜日		7		11		9			8	
								21		25		23	13			
													27			
木1	からだ リカバリー (手に入れようスムーズな動き)	9:20~10:10	柔道場	木曜日				8	5	12	3	10		7	15	
								22	19	26	17	24	14	21		
							29						28			
木2	からだ リメイク (手に入れよう動きやすい関節)	10:20~11:10			柔道場	木曜日		8	5	12	3	10		7	15	
								22	19	26	17	24	14	21		
							29						28			
木3	笑顔で筋活 1日3分	13:45~14:35	第1体育館	木曜日				8	5	12	3	10		7	15	
								22	19	26	17	24	14	21		
							29						28			
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	木曜日		8	5	12	3	10		7	15	
								22	19	26	17	24	14	21		
							29						28			
木5	歪み矯正 60分トレーニング	19:30~20:30	柔道場	木曜日				8	5	12	3	10		7	15	
								22	19	26	17	24	14	21		
							29						28			
金1	ゆがみ矯正トレーニング	9:20~10:10			剣道場	金曜日		2		6	13	4	11		8	15
								23	20	27	18	25	15	22		
							30						29			
金2	からだ燃焼エアロビクス	10:20~11:10	剣道場	金曜日				2		6	13	4	11		8	15
								23	20	27	18	25	15	22		
							30						29			
土1	リズムに合わせて楽しく筋トレ (アクティブクラス)	9:20~10:10			柔道場	土曜日		3		7	14	5	12		9	15
								17	24	21	28	19	26	16		
							31						30			
土2	リズムに合わせて楽しく筋トレ (エンジョイクラス)	10:20~11:10	柔道場	土曜日				3		7	14	5	12		9	15
								17	24	21	28	19	26	16		
							31						30			
土3	入門 ハタヨガ	11:20~12:35			柔道場	土曜日				7	14	5	12	2	9	12
								17	24	21	28	19	26	16		
							31						30			

受付場所 全てクラブハウス前

第2体育館

剣道場

第1体育館

どちらか

フィットネスプログラム 申込方法

1. 申込方法

葉書でお申込みの場合、次の内容を記入して郵送してください。（返信葉書は不要）
窓口でお申込みの場合、申込用紙に記入をし提出してください。
※受講クラスはいくつでも申込み可能。定員超過の場合は抽選にて決定します。

記入事項

①参加希望教室（教室コードと教室名） ②郵便番号 ③住所 ④電話番号
⑤氏名・フリガナ ⑥性別 ⑦生年月日（西暦）

宛 先

〒272-0827 市川市国府台 1-6-4 ISG国府台 宛

2. 締切日 2024年7月13日（土）必着

3. 抽選について

定員超過による落選の場合のみ葉書にて「落選通知」を郵送します。
落選通知が届かない場合は申込み完了となりますので、期限内にお支払いをお願いします。

4. 参加費納入期限

申込控え、または葉書を持参のうえ、7月18日（木）～31日（水）13:00まで

5. キャンセルについて

参加費納入後のキャンセルは原則承りません。

5. 有料体験

全種目有料体験可能（事前予約制）、料金1,000円（税込）

8. 最低開講人数を下回った場合は、開催しない場合があります。

9. 参加時の注意事項

公共施設の都合や災害等により、急遽中止となる場合があります。（振替実施で対応）
中止や変更はHP・X（旧 Twitter）での告知となりますので、各自でご確認ください。
参加時は、クラブハウス前の出席簿に記入の上ご参加ください。
欠席連絡は不要です。



ISG
KOHNODAI

一般社団法人

市川スポーツガーデン国府台

総合型地域スポーツクラブ



〒272-0827 市川市国府台1-6-4 市川市スポーツセンター内
電話/FAX 047-371-7800 10:00~13:00（日・月・祝定休）