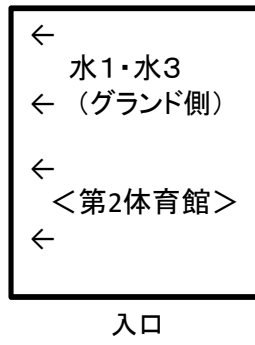
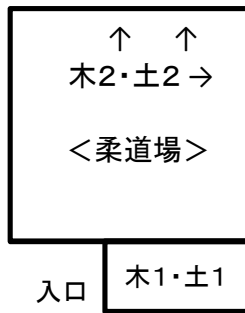


2016年度 ISG国府台 <春の健康教室> 日程表

					4月	5月	6月	7月	計	
月1	脳トレ 筋トレ 錆びない体づくり	11:00~11:50	柔道場	月曜日	4 18	9 16 23	6 13 20	4 11	10	
火1	親子プレスクール 1歳児クラス	11:00~11:50	柔道場	火曜日		10 17 24 31	7 14 21 28	5 12	12	
火2	親子プレスクール 2歳児クラス	12:00~12:50			19 26 31	10 17 24 21 28	7 14 21 28	5 12		
水1	始めよう! エアロビクス	9:30~10:20	第2体育館	水曜日	6 13 20 27	11 18 25 29	1 8 15 22 29	6 13 20 27	16	
水2	楽しもう! エアロビクス	10:30~11:20			6 13 20 27	11 18 25 29	1 8 15 22 29	6 13 20 27		
水3	ハタヨガで 元気 長生き	11:30~12:45			6 13 20 27	11 18 25 29	1 8 15 22 29	6 13 20 27		
水4	フィジカルストレッチ	11:00~11:50			柔道場	6 13 20	11 18 25	1 8 15 22 29		6 13 20 27
水5	心も体もすっきり リズム体操	12:00~12:50			柔道場	6 13 20	11 18 25	1 8 15 22 29		6 13 20 27
木1	さわやか シルバー体操	9:00~9:50	柔道場	木曜日	7 14 21	12 19	2 9 16 23 30	7 14 21 28	16	
木2	はつらつ シルバー体操	10:00~10:50	柔道場		7 14 21	12 19	2 9 16 23 30	7 14 21 28		
木3	笑顔で筋活 1日3分	13:00~13:50	第1体育館		7 21	19	2 16	7	6	
木4	ポールウォークで めざせ-10歳	14:00~15:15	クラブハウス前 (第1体育館)		7 14 21 28	12 19	2 9 16 23 30	7 14	14	
土1	楽しく筋トレ バランスUP	9:15~10:05	柔道場	土曜日	2 16 23	14 21 28	4 11 18 25 30	2 9 16 23	15	
土2	らくらく 有酸素運動	10:15~11:05			2 16 23	14 21 28	4 11 18 25 30	2 9 16 23		
土3	入門 誰でもできるハタヨガ	11:15~12:30			2 16 23	14 21 28	4 11 18 25 30	2 9 16 23		

- 受付簿への記入を忘れずに!
開始時間の15分前には、受付簿に各自、必ず記入を済ませてください。
未記入の場合、怪我などの対応ができなくなりますので、必ず記入をお願いします。
- 時間厳守!
教室開始時間以降の入場はできません! 10分前には入室して、準備しておいてください。
- 速やかな教室運営にご協力を!
受講開始時間にすぐレッスンを始めます。
時間を有効に使うために、荷物は教室ごとの指定場所に置いてください。



← 水
← 2
← 商
← 大
← 側

