

2016年度

ISG国府台 < 春の健康教室 > 4月～7月

新設種目：脳トレ 筋トレ 錆びない体づくり・らくらく有酸素運動

教室コード	教室名	定員	開催期日	場所	時間	講師	参加費等
月1	脳トレ 筋トレ 錆びない体づくり	30	月曜日 全10回	柔道場	11:00～11:50	木崎 健太	¥5,000 (10回)
火1	親子プレスクール 1歳児クラス	35組	火曜日 全12回	柔道場	11:00～11:50	山村 裕子	¥6,000 (12回)
火2	親子プレスクール 2歳児クラス	25組			12:00～12:50		
水1	始めよう! エアロビクス	60	毎週水曜日 全16回	第2体育館	9:30～10:20	鈴木 美早子	¥5,600 (16回)
水2	楽しもう! エアロビクス	60			10:30～11:20		¥5,600 (16回)
水3	ハタヨガで 元気 長生き (75分)	60			11:30～12:45		豆澤 慎司
水4	フィジカルストレッチ	50		剣道場 (柔道場)	11:00～11:50	天沼 二三江	¥5,600 (16回)
水5	心も体もすっきり リズム体操	50			12:00～12:50		¥5,600 (16回)
木1	さわやか シルバー体操	50	毎週木曜日 全16回	柔道場 (第2体育館)	9:00～9:50	新戸 裕理恵	¥5,600 (16回)
木2	はつらつ シルバー体操	50			10:00～10:50		¥5,600 (16回)
木3	笑顔で筋活 1日3分	30	第1、3木曜日 全6回	第1体育館 (第2体育館)	13:00～13:50	田村 秀人	¥3,000 (6回)
木4	ポールウォークで -10歳	30	毎週木曜日 全14回	クラブハウス前 (第2体育館)	14:00～15:15		¥7,000 (75分14回) (ポールレンタル代1回¥100)
土1	楽しく筋トレ バランスUP	50	毎週土曜日 全15回	柔道場	9:15～10:05	辻山 紀世子	¥5,200 (15回)
土2	らくらく 有酸素運動	60			10:15～11:05		¥5,200 (15回)
土3	入門 誰でもできるハタヨガ (75分)	50			11:15～12:30		豆澤 慎司

○ 応募方法 往復ハガキ(1人1枚)に、次の内容を記入して郵送ください。

参加希望教室(教室コードと教室名)を 第3希望まで明記

住所、氏名、フリガナ、生年月日(西暦)、電話番号を記入
(親子プレスクールは児童及び保護者共に記入)

復信には郵便番号、住所、氏名及び氏名の後に「様」を記入

宛先： 〒272-0827 市川市国府台1-6-4 ISG国府台 健康教室

※ 体育館事務所の窓口及びISGクラブハウスにある申請書での申込も可 (返信用はがき必須)
ハガキでの申し込みは、おひとり様1教室のみの当選とさせていただきます。

○ 応募締切日 平成28年2月27日(土) 必着 抽選日 平成28年3月1日(火)

○ 追加申し込み 教室に余裕がある場合は、3月7日(月)9:00から電話予約(先着順)を受付けます。
(電話受付は 複数教室の同時予約・ご友人分の同時予約も可)

○ 参加費の納入 当選通知をご持参のうえ、3月9日(水)～19日(土)までに、ISG国府台へご納付ください。

※教室参加費については、事前一括納付といたします。

期日までに納付に來れなかった場合やキャンセルの場合は、必ずご連絡ください。
(ISG会員以外の方のみ)<お問い合わせ・予約電話番号> 市川スポーツガーデン(ISG)国府台 047-371-7800
電話・入金受付時間 月～土曜日 9:00～13:00
(日曜・祝日:定休)