

# ＜ 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	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	火曜日 全13回	柔道場	10:20~11:10	野村 佳代	¥7,800(13回)
水1	楽しもうエアロビクス	60	水曜日 全15回	第2体育館	9:20~10:10	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	水曜日 全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	水曜日 全15回		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	水曜日 全8回	陸上競技場他	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	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) (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	¥12,000(15回)
金1	ゆがみ矯正トレーニング	50	金曜日 全15回	剣道場	9:20~10:10	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
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	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			土曜日 全11回		11:20~12:35

