



ISG  
KOHNODAI

一般社団法人

総合型地域スポーツクラブ

市川スポーツガーデン国府台



無料体験

## 会員フリーパス種目

全種目 各1回 無料体験可能 (予約制)

2024/7/1

種目	日付	時間	場所
キッスターザン 1 体づくり動きづくり	08・15・22・29 (日)	09:00~10:00	柔道場※
キッスターザン 2 鬼ごっこ・ボール 小4~子供のみ可	08・29 (日)	13:00~14:00	2体※
キッスターザン 3 NEW バスケットボールで遊ぼう 小1~	22・29 (日)	17:00~18:00	2体※
みんなで 筋トレ プロから学んで 筋力アップ	08・15 (日)	10:30~11:30	剣道場※
ヨガ&ストレッチ NEW	10・24 (火)	11:30~12:30	柔道場※
スポーツ用 車いすで遊ぼう	16 (月) 28 (土)	15:30~16:30	2体※
ゆるっと バスケットボール	16 (月) 28 (土)	13:00~15:30	2体※
	07 (土) 22 (日)	15:00~17:00	
ほのほの ソフトバレー	08・29 (日)	13:30~15:00	2体※
ゆるっと バレーボール	21 (土)	17:00~19:00	1体※
	07 (土) 15 (日)	19:00~21:00	
エンジョイ 卓球	16 (月)	09:00~11:00	2体※
	08 (日) 21 (土)	11:00~13:00	
楽しく バドミントン ★	23 (月)	15:00~17:00	2体※
	08・15・29 (日)		
ゆるっと フットサル	07・21 (土) 15 (日)	17:00~19:00	2体※
	28 (土)	16:30~19:00	
フラ エクササイズ ★	02・09・16 (月)	11:15~12:45	剣道場※
すこやか 太極拳 ★	03・10 (火)	11:15~12:45	剣道場※
	17 (火)		2体※
みんなで ウォーク 雨天中止	24 (火) 28 (土)	09:30~11:00	クラブハウス前※
はじめて テニス (小4~大人)	21・28 (土)	09:00~10:00	テニスコート※
初級 テニス ★ 雨天中止	07・14・21・28 (土)	09:00~11:00	

★参加チケット必要(4/1現在 18歳以上)

# 2024年 9月スケジュール



**ISG**  
KOHNODAI

一般社団法人

総合型地域スポーツクラブ

**市川スポーツガーデン国府台**



## 会員スクール種目

全種目 各1回 無料体験可能 (予約制)

2024/7/1

種目	日付	時間	場所
キッズ体操教室 <small>幼児・小学生各60分</small>	08・15・29 (日)	10:00~12:00	柔道場※
		12:10~14:20	柔道場※
バク転&タンフリング <small>2クラス 各60分</small>	04・11・18 (水)	17:00~20:10	市川小 体育館
フラッグフットボール <small>各2クラス開催</small>	06・13・20・27 (金)	18:00~20:40	若宮小 運動場
かけっこ教室 (土) <b>NEW</b> <small>年中~小1</small>	21・28 (土)	10:00~10:50	2体※
かけっこ教室 (水) <small>15:45 幼児 16:45 小1~小4</small>	04・11・18 (水)	15:40~17:45	クラブハウス※
ランニングクラブ <small>小4~6年</small>		18:00~19:00	
ランニングクラブ <small>中学生~大人 (長距離/短距離)</small>		19:15~20:45	
チア (火) ダンス部門	03・10・17 (火)	17:00~19:05	ふれあいセンター
チア (土) リーディング部門	07・14・21・28 (土)	14:25~17:40	市川小 体育館
バスケット (School) <small>小3~中3</small>	02・09・30 (月)	19:15~20:45	一中 体育館
	16 (月)		2体※
	05・12・19・26 (木) 23 (月)		1体※
バスケット (ClubTeam U-15)	<a href="https://www.isgbbc.jp/">https://www.isgbbc.jp/</a> ←日程はこちら		

## 一般用 plus 1 種目

1回参加型の有料プログラム (会員登録不要・予約不要)

種目	日付	時間	場所
ノルディック フラス <small>雨天中止</small>	02・09 (月)	09:30~10:30	クラブハウス前※
	30 (月)		里見公園 藤棚前
バスケ フラス <small>小2~中3</small>	15・22・29 (日)	19:15~20:45	2体※

◇施設表記の※は 市川市スポーツセン

◇スケジュールは、施設・指導者の都合で

### お問い合わせ先：ISG国府台クラブハウス

〒272-0827 千葉県市川市国府台1-6-4市川市スポーツセンター内

TEL&FAX 047-371-7800

窓口営業時間 10:00~13:00 火~土曜日 (日・月・祝定休)