



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



会員フリーパス種目

全種目 各1回 無料体験可能 (予約制)

2024/10/10

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	06・13・20 (日)	09:00~10:00	柔道場※
キッスターザン 2 鬼ごっこ・ボール	06 (日)	11:00~12:00	2体※
	20 (日)	11:45~12:45	剣道場※
キッスターザン 3 バスケットボールで遊ぼう 小1~	20 (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	06・27 (日)	10:30~11:30	剣道場※
ヨガ&ストレッチ NEW	08・22 (火)	11:30~12:30	柔道場※
	20 (日)	10:30~11:30	剣道場※
スポーツ用 車いすで遊ぼう	06 (日) 12 (土)	15:30~16:30	2体※
ゆるっと バスケットボール	12 (土) 06・20 (日)	13:00~15:30	2体※
	26 (土)	15:00~17:30	
ほのほの ソフトバレー	13 (日)・26 (土)	13:00~14:30	2体※
	20 (日)	15:30~17:00	
ゆるっと バレーボール	05・12・19 (土)	19:00~21:00	1体※
エンジョイ 卓球	06 (日) 26 (土)	09:00~11:00	2体※
	12・19 (土)	11:00~13:00	
楽しく バドミントン ★	05 (土) 13 (日)	15:00~17:00	2体※
	20 (日) 26 (土)	11:00~13:00	
ゆるっと フットサル	06 (日) 12・19 (土)	17:00~19:00	2体※
	26 (土)	17:30~20:00	
フラ エクササイズ ★	21 (月)	11:15~12:45	剣道場※
すこやか 太極拳 ★	01・08・15 (火)	11:15~12:45	剣道場※
みんなで ウォーク 雨天中止	08・22 (火)	09:30~11:00	クラブハウス前※
	12・26 (土)		
はじめて テニス (小4~大人)	05・12・19 (土)	09:00~10:00	テニスコート※
初級 テニス ★ 雨天中止	05・12・19・26 (土)	09:00~11:00	

★参加チケット必要(4/1現在 18歳以上) ISG窓口でチケットを購入下さい。

2024年 10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)

2024/10/10

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>	06・20(日)	10:00~12:00	柔道場※
バク転&タンフリング <small>2クラス 各60分</small>		12:10~14:20	柔道場※
フラグフットボール <small>各2クラス開催</small>	07・21・28(月)	17:00~20:10	市川小 運動場
	02・09・16(水)	17:00~20:10	市川小 体育館
	04・11・18(金)	18:00~20:40	若宮小 体育館
かけっこ教室(土) <small>年中~小1</small>	12・19(土)	10:00~10:50	2体※
かけっこ教室(水) <small>年中~小1 15:40~ 小1~4年 16:45~</small>	02・09・16(水)	15:40~17:45	クラブハウス※
ランニングクラブ(小4~6)		18:00~19:00	
ランニングクラブ(中1~大人) <small>長距離 短距離</small>		19:15~20:45	
チア(火) ダンス部門	01・08・15・22(火)	17:00~19:05	ふれあいセンター
チア(土) リーディング部門	05・12・19・26(土)	14:25~17:40	市川小 体育館
バスケット(School) 小3~中3	07・21・28(月)	19:15~20:45	一中 体育館
	14(月)		1体※
	03・10・17・24・31(木)		
バスケット(ClubTeam U-15)	https://www.isgbbc.jp/		←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	07・21(月)	09:30~10:30	クラブハウス前※
	28(月)		里見公園 藤棚前
バスケ フラス 小2~中3	06・20(日)	19:15~20:45	2体※

◇施設表記の※は 市川市スポーツセンター内施設

◇スケジュールは、施設・指導者の都合で変更になることがあります。HPで最新スケジュールをご確認下さい。

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)