

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)

2024/9/28

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	10・17・24 (日)	09:00~10:00	柔道場※
キッスターザン 2 鬼ごっこ・ボール	17・24 (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~	17・24 (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	10・17 (日)	10:30~11:30	剣道場※
ヨガ&ストレッチ NEW	12・26 (火)	11:30~12:30	柔道場※
	24 (日)	10:30~11:30	剣道場※
スポーツ用 車いすで遊ぼう	09 (土) 24 (日)	13:30~14:30	2体※
ゆるっと バスケットボール	02 (土) 15 (金)	19:00~21:00	2体※
	09 (土) 24 (日)	11:00~13:30	
ほのほの ソフトバレー	24 (日)	14:30~16:00	2体※
	30 (土)	13:00~14:30	
ゆるっと バレーボール	02・09・23 (土)	19:00~21:00	1体※
エンジョイ 卓球	06・20 (水)	13:00~15:00	2体※
	30 (土)	11:00~13:00	
楽しく バドミントン ★	02・09・30 (土)	15:00~17:00	2体※
ゆるっと フットサル	02・09・16・30 (土)	17:00~19:00	2体※
フラ エクササイズ ★	04・11・18 (月)	11:15~12:45	剣道場※
すこやか 太極拳 ★	05・12・19 (火)	11:15~12:45	剣道場※
みんなで ウォーク 雨天中止	12・26 (火)	09:30~11:00	クラブハウス前※
	02・16・30 (土)		
はじめて テニス (小4~大人)	02・30 (土)	09:00~10:00	テニスコート※
初級 テニス 内部イベント★ 体験不可	雨天延期16(土) 09 (土)	09:00~13:00	
初級 テニス ★ 雨天中止	02・16・23・30 (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 11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)

2024/9/28

種目	日付	時間	場所
<b>キッズ体操教室</b> 幼児・小学生各60分	10・17・24(日)	10:00~12:00	柔道場※
<b>バク転&amp;タンフリング</b> 2クラス 各60分		12:10~14:20	柔道場※
<b>フラグフットボール</b> 各2クラス開催	11・18・25(月)	17:00~20:10	市川小 運動場
	20・27(水)	17:00~20:10	市川小 体育館
	01・08・15(金)	18:00~20:40	若宮小 体育館
<b>かけっこ教室(土)</b> 年中~小1	09・30(土)	10:00~10:50	2体※
<b>かけっこ教室(水)</b> 年中~小1 15:40~ 小1~4年 16:45~	06・13・20(水)	15:40~17:45	クラブハウス※
<b>ランニングクラブ(小4~6)</b>		18:00~19:00	
<b>ランニングクラブ(中1~大人)</b> 長距離 短距離		19:15~20:45	
<b>チア(火) ダンス部門</b>	05・12・19・26(火)	17:00~19:05	ふれあいセンター
<b>チア(土) リーディング部門</b>	02・30(土)	14:25~17:40	市川小 体育館
<b>バスケット(School) 小3~中3</b>	11・18・25(月)	19:15~20:45	一中 体育館
	04(月)07・14・21・28(木)		1体※
<b>バスケット(ClubTeam U-15)</b>	<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
<b>ノルディック フラス</b>	11・18(月)	09:30~10:30	クラブハウス前※
	25(月)		里見公園 藤棚前
<b>バスケ フラス(小2~中3)</b>	03・17・24(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)