



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)

2024/2/6

種目	日付	時間	場所
キックスターザン 1 体づくり動きづくり	02・09・23・30 (日)	09:00~10:00	柔道場※
キックスターザン 2 鬼ごっこ・ボール	09・30 (日)	11:45~12:45	2体※
キックスターザン 3 バスケットボールで遊ぼう 小1~	09 (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	09・30 (日)	10:30~11:30	剣道場※
ヨガ&ストレッチ NEW	11・25 (火)	11:30~12:30	柔道場※
	23 (日)		剣道場※
スポーツ用 車いすで遊ぼう	08・29 (土)	15:30~16:30	2体※
ゆるっと バスケットボール	01 (土)	17:00~19:00	1体※
	08・29 (土)	13:00~15:30	2体※
	20 (木)	13:00~15:00	
ほのほの ソフトバレー	09・30 (日)	13:00~14:30	2体※
ゆるっと バレーボール	01・08 (土)	19:00~21:00	1体※
	29 (土)	17:00~19:00	
エンジョイ 卓球	08・29 (土)	11:00~13:00	2体※
	19 (水)	13:00~15:00	
楽しく バドミントン ★	01 (土) 09・30 (日)	15:00~17:00	2体※
	20 (木)		
ゆるっと フットサル	01 (土) 20 (木)	17:00~19:00	2体※
	08・29 (土)	16:30~19:00	
フラ エクササイズ ★	03・10・24 (月)	11:15~12:45	剣道場※
すこやか 太極拳 ★	04・11・18 (火)	11:15~12:45	剣道場※
みんなで ウォーク 雨天中止	04・18 (火)	09:30~11:00	クラブハウス前※
	08・22 (土)		
はじめて テニス (小4~大人)	01・08・15 (土)	09:00~10:00	テニスコート※
初級 テニス 内部イベント★	22 (土)	09:00~13:00	
初級 テニス ★ 雨天中止	01・08・15・29 (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。

2025年 3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)

2024/2/6

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>	02・09・23・30 (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>	03・10・17・24・31 (月)	17:00~20:10	市川小 運動場
フラッグフットボール <small>各2クラス開催</small>	05・12・19・26 (水)	17:00~20:10	市川小 体育館
	7・14・21 (金)	18:00~20:40	若宮小 体育館
かけっこ教室 (土) <small>年中~小1</small>	01・22 (土)	10:00~10:50	剣道場※
かけっこ教室 (水) <small>年中~小1 15:40~ 小1~4年 16:45~</small>	12・19・26 (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	
千ア (火) ダンス部門	04・11・18・25 (火)	17:00~19:05	ふれあいセンター
千ア (土) リーディング部門	01・08・22・29 (土)	14:25~17:40	市川小 体育館
バスケット (School) 小3~中3	03・10・17・24・31 (月)	19:15~20:45	一中 体育館
	06・13・20・27 (木)		1体※
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	03・10・17・24 (月)	09:30~10:30	クラブハウス前※
	31 (月)		里見公園 藤棚前
バスケ フラス (小2~中3)	09・30 (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)