



**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)

2025/4/16

種目	日付	時間	場所
<b>キッスターザン 1</b> 親子で遊ぶ 体づくり動きづくり	06・27 (日)	09:00~10:00	柔道場※
<b>キッスターザン 2</b> 親子で遊ぶ 鬼ごっこ・ボール	19 (土)	11:45~12:45	剣道場※
<b>みんなで 筋トレ ★</b> プロから学んで 筋力アップ	06・27 (日)	10:30~11:30	剣道場※
<b>ヨガ&amp;ストレッチ ★</b> 親子参加OK	08・22 (火)	11:30~12:30	柔道場※
	20 (日)	10:30~11:30	剣道場※
<b>スポーツ用 車いすで遊ぼう</b>	27 (日)	15:30~16:30	2体※
<b>ゆるっと バスケットボール</b>	04 (金) 12 (土)	19:00~21:00	2体※
	20 (日)		1体※
	27 (日)	13:00~15:30	2体※
<b>ほのほの ソフトバレー</b>	06 (日)	15:00~16:30	2体※
	27 (日)	11:00~12:30	
<b>ゆるっと バレーボール</b>	13・20 (日)	19:00~21:00	1体※
	27 (日)	17:00~19:00	
<b>エンジョイ 卓球</b>	06 (日)	13:00~15:00	2体※
	12 (土)	15:15~17:00	
	27 (日)	09:00~11:00	
<b>楽しく バドミントン ★</b>	06・20 (日)	17:00~19:00	2体※
	13 (日)	15:00~17:00	
<b>ゆるっと フットサル</b>	06・20 (日)	19:00~21:00	2体※
	12 (土)	17:00~19:00	
	27 (日)	16:30~19:00	
<b>フラ エクササイズ ★</b>	07・14・21 (月)	11:15~12:45	剣道場※
<b>すこやか 太極拳 ★</b>	08・15・22 (火)	11:15~12:45	剣道場※
<b>みんなで ウォーク</b> 雨天中止	08・22 (火)	09:30~11:00	クラブハウス前※
	05・26 (土)		
<b>はじめて テニス (小3~大人)</b>	05 (土)	09:00~10:00	テニスコート※
	12・19 (土)	11:00~12:00	
<b>初級 テニス ★</b> 雨天中止	05 (土)	09:00~11:00	
	12・19・26 (土)	11:00~13:00	

◇施設表記の※は 市川市スポーツセンター内施設

★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 4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)

2025/4/16

種目	日付	時間	場所
<b>マルチスポーツ教室</b> <small>7種目を経験 年少・中/年長～小3</small>	5月開講 (土)	09:00～11:00	2体※
			剣道場※
<b>キッズ体操教室</b> <small>幼児・小学生各60分</small>	06 (日)	10:00～12:00	柔道場※
<b>バク転&amp;タンフリング</b> <small>2クラス 各60分</small>		12:10～14:20	
<b>フラッグフットボール</b> <small>各2クラス開催</small>	07・14・21 (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
<b>かけっこ/ランニング (水)</b> <small>全4クラス</small>	02・09・16 (水)	15:40～20:45	クラブハウス前※
<b>かけっこ/ランニング (土)</b> <small>全3クラス</small>	05・19 (土)	13:15～16:25	市川小 運動場
<b>かけっこ教室</b> <small>年中～小1</small>	05・19 (土)	10:00～10:50	2体下広場※
<b>千ア (火) ダンス部門</b>	01・08・15・22 (火)	17:00～19:05	ふれあいセンター
<b>千ア (土) リーディング部門</b>	05・19 (土)	14:25～17:40	市川小 体育館
<b>バスケット (School) 小3～中3</b>	07・14・21・28 (月)	19:15～20:45	一中 体育館
	03・10・17・24 (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>	07・14・21 (月)	09:30～10:30	クラブハウス前※
	28 (月)		里見公園 藤棚前
<b>バスケ フラス (小2～中3)</b>	27 (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)