



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 |
|----------------------------------|---------------------|-------------|----------|
| キックスターザン 1 親子で遊ぶ 体づくり動きづくり | 11・25 (日) | 09:00~10:00 | 柔道場※ |
| キックスターザン 2 親子で遊ぶ 鬼ごっこ・ボール | 10・24 (土) | 11:00~12:00 | 剣道場※ |
| みんなで 筋トレ ★ プロから学んで 筋力アップ | 25 (日) | 10:30~11:30 | 剣道場※ |
| ヨガ&ストレッチ ★ 親子参加OK | 13・27 (火) | 11:30~12:30 | 柔道場※ |
| | 11 (日) | 10:30~11:30 | 剣道場※ |
| スポーツ用 車いすで遊ぼう | 11 (日) | 17:30~18:30 | 2体※ |
| | 24 (土) | 15:30~16:30 | |
| ゆるっと バスケットボール | 11 (日) | 15:00~17:30 | 2体※ |
| | 18 (日) | 17:00~19:00 | |
| | 24 (土) | 13:00~15:30 | |
| | 31 (土) | 13:00~15:00 | |
| ほのほの ソフトバレー | 10 (土) | 13:00~14:30 | 2体※ |
| | 24 (土) | 17:00~18:30 | 1体※ |
| ゆるっと バレーボール | 10・24・31 (土) | 19:00~21:00 | 1体※ |
| | 17 (土) | | 2体※ |
| エンジョイ 卓球 | 10・24・31 (土) | 11:00~13:00 | 2体※ |
| 楽しく バドミントン ★ | 10・17・31 (土) | 15:00~17:00 | 2体※ |
| | 24 (土) | 17:00~19:00 | 1体※ |
| ゆるっと フットサル | 10・17・31 (土) 25 (日) | 17:00~19:00 | 2体※ |
| フラ エクササイズ ★ | 12・19 (月) | 11:15~12:45 | 剣道場※ |
| すこやか 太極拳 ★ | 13・20・27 (火) | 11:15~12:45 | 剣道場※ |
| みんなで ウォーク 雨天中止 | 13・27 (火) | 09:30~11:00 | クラブハウス前※ |
| | 17・31 (土) | | |
| はじめて テニス (小3~大人) | 10 (土) | 09:00~10:00 | テニスコート※ |
| | 17 (土) | 11:00~12:00 | |
| 初級 テニス ★ 雨天中止 | 10・31 (土) | 09:00~11:00 | |
| | 17・24 (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 5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)

2025/4/11

| 種目 | 日付 | 時間 | 場所 |
|---|---|-------------|----------|
| マルチスポーツ教室 <small>7種目を経験 年少・中/年長～小3</small> | 10・17・24 (土) | 09:00～11:00 | 剣道場※ |
| キッズ体操教室 <small>幼児・小学生各60分</small> | 11・25 (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 | |
| フラッグフットボール <small>各2クラス開催</small> | 12・19・26 (月) | 17:00～20:10 | 市川小 運動場 |
| | 07・14・21 (水) | 17:00～20:10 | 市川小 体育館 |
| | 09・16・23 (金) | 18:00～20:40 | 若宮小 体育館 |
| かけっこ/ランニング (水) <small>全4クラス</small> | 14・21・28 (水) | 15:40～20:45 | クラブハウス前※ |
| かけっこ/ランニング (土) <small>全3クラス</small> | 24・31 (土) | 13:15～16:25 | 市川小 運動場 |
| かけっこ教室 <small>年中～小1</small> | 24 (土) | 10:00～10:50 | 2体※ |
| | 31 (土) | | |
| 千ア (火) ダンス部門 | 13・20・27 (火) | 17:00～19:05 | ふれあいセンター |
| 千ア (土) リーディング部門 | 10・24・31 (土) | 14:25～17:40 | 市川小 体育館 |
| バスケット (School) 小3～中3 | 12・19・26 (月) | 19:15～20:45 | 一中 体育館 |
| | 01・08・15・22・29 (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 | 12・19 (月) | 09:30～10:30 | クラブハウス前※ |
| | 26 (月) | | 里見公園 藤棚前 |
| バスケ フラス (小2～中3) | 11・25 (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)