

2026年 1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



会員フリーパス種目

全種目 各1回 無料体験可能（予約制）

2026/1/15

種目	日付	時間	場所
キッスターザン 1 親子で遊ぶ 体づくり動きづくり	11・18・25（日）	09:00～10:00	柔道場※
キッスターザン 2 親子で遊ぶ 鬼ごっこ・ボール	17・24（土）	11:15～12:15	剣道場※
みんなで 筋トレ ★ プロから学んで 筋力アップ	11・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※
	18（日）	10:30～11:30	剣道場※
スポーツ用 車いすで遊ぼう	18（日）24（土）	15:30～16:30	2体※
ゆるっと バスケットボール	18（日）24（土）	13:00～15:30	2体※
	11（日）31（土）	13:00～15:00	
ほのほの ソフトバレー	12（月）	13:00～15:00	2体※
	18（日）	11:00～13:00	
ゆるっと バレーボール 小5～練習のみ参加	11（日）17・31（土）	19:00～21:00	1体※
	24（土）	17:00～19:00	
エンジョイ 卓球	12（月）31（土）	11:00～13:00	2体※
	28（水）	13:00～15:00	
楽しく バドミントン ★	11（日）17・31（土）	15:00～17:00	2体※
	24（土）		1体※
ゆるっと フットサル	11（日）	17:00～19:00	2体※
	18（日）24（土）	16:30～19:00	
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（土）		
	24（土） 09:30～	会員限定 矢切ネギツアー 要事前予約	
はじめて テニス ★（小3～大人）	10・17（土）	09:00～10:00	テニスコート※
初級 テニス ★ 雨天中止	10・17・24・31（土）	09:00～11:00	

◇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。

2026年 1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）

2026/1/15

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>	17・24・31（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・18・25（日）	10:00～12:00	柔道場※
バク転&タンフリング		12:10～14:20	
フラッグフットボール <small>各2クラス開催</small>	05・19・26（月）	17:00～20:10	市川小 運動場
	07・14・21・28（水）	17:00～20:10	市川小 体育館
	09・16・23・30（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>	10・17・24（土）	13:15～16:25	市川小 運動場
かけっこ教室	24・31（土）	10:00～10:50	2体※
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・17・24・31（土）	14:25～17:40	市川小 体育館
バスケット（School）小3～中3	05・12・19・26（月）	19:15～20:45	一中 体育館
	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	05（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）	18・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）