

2023年 10月スケジュール



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)

2023/10/1

| 種目 | 日付 | 時間 | 場所 |
|---------------------------------------|------------------|-------------|----------|
| キッズターザン1 親子で参加 体づくり動きづくり | 08・15・22・29 (日) | 09:00~10:00 | 柔道場※ |
| キッズターザン2 鬼ごっこ・ボール 小4以上、子供のみ参加OK | 01 (日) | 13:00~14:00 | 2体※ |
| | 15 (日) | 11:00~12:00 | 剣道場※ |
| 宅トレ メソッド プロから学んで 筋力UP! | 08・29 (日) | 11:00~12:00 | 剣道場※ |
| バスケットボール | 01・29 (日) | 17:00~19:00 | 2体※ |
| | 07 (土) | 17:00~19:00 | 1体※ |
| | 22 (日) | 13:00~15:00 | 2体※ |
| バレーボール | 07 (土) | 19:00~21:00 | 2体※ |
| | 21・28 (土) | 19:00~21:00 | 1体※ |
| 卓球 | 01・22 (日) | 11:00~13:00 | 2体※ |
| ソフトバレー | 01 (日) | 13:45~15:00 | 2体※ |
| | 14 (土) | 15:00~16:30 | |
| ★バドミントン | 01・22 (日) 07 (土) | 15:00~17:00 | 2体※ |
| | 29 (日) | 17:00~19:00 | 1体※ |
| フットサル | 07・14・21 (土) | 17:00~19:00 | 2体※ |
| | 28 (土) | 19:00~21:00 | |
| ★★フラ エクササイズ | 16 (月) | 11:15~12:45 | 剣道場※ |
| ★★太極拳 | 03・10・17・24 (火) | 11:15~12:45 | 剣道場※ |
| ノルディックウォーク (雨天中止) | 10・24 (火) | 09:30~11:00 | クラブハウス前※ |
| | 7・21 (土) | | |
| 小学生テニス (小4~★大人初心者) | 07・14・21 (土) | 09:00~10:00 | テニスコート※ |
| ★テニスA | 07・14・21・28 (土) | 09:00~11:00 | |
| ★テニスB ※1 | | 11:00~13:00 | |

最新スケジュール



無料体験予約



◇施設は略称表示していますのでHP施設にてご確認下さい ※スポーツセンター内施設 (国府台市民体育館など)

※1 テニスA・Bは、どちらかの時間帯を選んでご参加下さい。両方の参加はできません。

★ 参加の都度、参加チケット必要 (大人・シニア会員) (★1個¥100) 窓口でチケットを購入下さい。

2023年 10月スケジュール



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)

2023/10/1

| 種目 | 日付 | 時間 | 場所 |
|---|-----------------|-------------|----------|
| キッズ体操教室 幼児・小学生各60分 | 15・22・29 (日) | 10:00~12:00 | 柔道場※ |
| バク転&タンブリング 2教室各60分 | 15・22・29 (日) | 12:10~14:20 | 柔道場※ |
| フラッグフットボール (月) (水) (金) 18:00 / 19:00 2クラス | 02・16・23 (月) | 17:00~18:30 | 市川小 運動場 |
| | 04・11・18 (水) | 17:00~18:30 | 市川小 体育館 |
| | 06・13・20 (金) | 18:00~20:30 | 若宮小 体育館 |
| かけっこ教室 幼児 | 04・11・25 (水) | 15:40~16:30 | クラブハウス前※ |
| かけっこ教室 小1~4年 | | 16:45~17:45 | |
| ランニングクラブ 小4~6年 | | 18:00~19:00 | |
| ランニングクラブ 中学生~大人 (長距離/短距離) | | 19:15~20:45 | |
| チア (火) ダンス部門 | 03・10・17・24 (火) | 17:00~19:05 | ふれあいセンター |
| チア (土) リーディング部門 | 07・14・28 (土) | 14:10~17:30 | 市川小 体育館 |
| B.School (バスケットボール) 小3~中3 | 02・16・23・30 (月) | 19:15~20:45 | 一中 体育館 |
| | 05・12・19・26 (木) | | 1体※ |
| B.S.Team (U-15) 上記(月)含む | 04・11・18・25 (水) | 19:15~20:45 | 一中 体育館 |
| | 08 (日) 12 (木) | 17:15~18:45 | 2体※ |

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 プラス (雨天中止) | 02・16・23 (月) | 09:30~10:30 | クラブハウス前※ |
| | 30 (月) | | 里見公園 藤棚前 |
| パワーアップ講座 プラス | 05 (木) | 19:30~20:30 | 柔道場※ |
| ランニング プラス | 11・25 (水) | 09:15~10:00 | クラブハウス前※ |
| バスケ プラス 小2~中学生 | 08・22 (日) | 19:15~20:45 | 2体※ |
| 子ども達の車いすバスケット (無料体験会) ISG会員は大人もOK | 19 (木) | 17:30~18:15 | 2体※ |

◇施設は略称表示していますのでHP施設にてご確認ください ※スポーツセンター内施設 (国府台市民体育館など)

◇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ください。

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)