

# 2023年 12月スケジュール



## 一般社団法人 市川スポーツガーデン国府台

総合型地域スポーツクラブ

最新スケジュール



### 会員フリーパス種目

全種目 各1回 無料体験可能 (予約制)

2023/11/15

種目	日付	時間	場所
キッズターザン1 体づくり動きづくり	10・17・24 (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	09 (土)	15:00~16:00	2体※
宅トレ メソッド プロから学んで 筋力UP!		11:00~12:00	剣道場※
バスケットボール	03 (日)	15:00~17:00	2体※
	09・16 (土)	19:00~21:00	
バレーボール	02・16 (土)	19:00~21:00	1体※
	09 (土)	17:00~19:00	
卓球	03 (日) 16 (土)	09:00~11:00	2体※
	09 (土)	15:00~17:00	1体※
ソフトバレー	09 (土)	15:30~17:00	2体※
★バドミントン	03 (日) ・ 16 (土)	11:00~13:00	2体※
	09 (土)	15:00~17:00	1体※
フットサル	02・09・16 (土)	17:00~19:00	2体※
★★フラ エクササイズ	04・11 (月)	11:15~12:45	剣道場※
	18 (月)		2体※
★★太極拳	05・12・19 (火)	11:15~12:45	剣道場※
ノルディックウォーク (雨天中止)	05・19 (火)	09:30~11:00	クラブハウス前※
	02・16 (土)		
小学生テニス (小4~★大人初心者)	02・09・16 (土)	09:00~10:00	テニスコート※
★テニスA	02・09・16 (土)	09:00~11:00	
★テニスB ※1		11:00~13:00	

無料体験予約



◇施設表記の※は 市川市スポーツセンター内施設

※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 12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)

2023/11/15

種目	日付	時間	場所
キッズ体操教室 幼児・小学生各60分	17・24 (日)	10:00~12:00	柔道場※
バク転&タンブリング 2教室各60分	17・24 (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	04・11・18 (月)	17:00~18:30	市川小 運動場
	06・13・20 (水)	17:00~18:30	市川小 体育館
	01・08・15 (金)	18:00~20:30	若宮小 体育館
かけっこ教室 幼児	06・13・20 (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	05・12・19 (火)	17:00~19:05	ふれあいセンター
チア (土) リーディング部門	02・09・16 (土)	14:10~17:30	市川小 体育館
バスケット(School) 小3~中3	04・11・18・25 (月)	19:15~20:45	一中 体育館
	07・14・21 (木)		1体※
バスケット(Team U-15)	HPでご確認ください	19:15~20:45	一中 体育館
		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)	04・11・18 (月)	09:30~10:30	クラブハウス前※
ランニング プラス	06・13 (水)	09:15~10:00	クラブハウス前※
バスケ プラス 小2~中学生	03・17 (日)	19:15~20:45	2体※
	10 (日)	19:15~20:45	1体※
作ってみよう紙皿リース	10 (日)	10:15~11:00	柔道場※
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	21 (木)	17:30~18:15	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)