



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)

2024/7/12

種目	日付	時間	場所
キックスターザン 1 体づくり動きづくり	07・14・28 (日)	09:00~10:00	柔道場※
キックスターザン 2 鬼ごっこ・ボール 小4~子供のみ可	14 (日)	11:00~12:00	剣道場※
	21 (日)		2体※
NEW キックスターザン 3 バスケットボールで遊ぼう 小1~	07・21 (日)	17:00~18:00	2体※
みんなで 筋トレ プロから学んで 筋力アップ	07 (日)	10:30~11:30	剣道場※
	28 (日)		
NEW ヨガ&ストレッチ	09・23 (火)	11:30~12:30	柔道場※
スポーツ用 車いすで遊ぼう	15 (月)	15:00~16:00	2体※
ゆるっと バスケットボール	06 (土)	19:00~21:00	2体※
	15 (月) 21 (日)	12:30~15:00	
ほのほの ソフトバレー	07 (日)	11:30~13:00	2体※
	15 (月)	11:00~12:30	
ゆるっと バレーボール	06・13・20 (土)	19:00~21:00	1体※
エンジョイ 卓球	24 (水) 13 (土)	13:00~15:00	2体※
	07 (日)	09:00~11:00	
楽しく バドミントン ★	07 (日)	13:00~15:00	2体※
	13 (土) 21 (日)	15:00~17:00	
ゆるっと フットサル	07 (日)	15:00~17:00	2体※
	13・20 (土)	17:00~19:00	
フラ エクササイズ ★	08・22 (月)	11:15~12:45	剣道場※
すこやか 太極拳 ★	02・09・16 (火)	11:15~12:45	剣道場※
みんなで ウォーク 雨天中止	02・09 (火)	09:30~11:00	クラブハウス前※
	06 (土)		
はじめて テニス (小4~大人)	06・13 (土)	09:00~10:00	テニスコート※
初級 テニス ★ 雨天中止	06・13・20・27 (土)	09:00~11:00	

★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。

2024年 7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)

2024/7/12

種目	日付	時間	場所
キッズ体操教室 <small>幼児・小学生各60分</small>	07・14 (日)	10:00~12:00	柔道場※
バク転&タンフリング <small>幼児2クラス各60分</small>	07・14 (日)	12:10~14:20	柔道場※
フラッグフットボール <small>各2クラス開催</small>	01・08・22 (月)	17:00~20:10	市川小 運動場
	03・10・17 (水)	17:00~20:10	市川小 体育館
	05・12・19 (金)	18:00~20:40	若宮小 体育館
かけっこ教室 (土) NEW <small>年中~小1</small>	13 (土)	10:00~10:50	2体※
	27 (土)		剣道場※
かけっこ教室 (水) <small>15:40 幼児 16:45 小1~小4</small>	03・10・17 (水)	15:40~17:45	クラブハウス※
ランニングクラブ <small>小4~6年</small>		18:00~19:00	
ランニングクラブ <small>中学生~大人 (長距離/短距離)</small>		19:15~20:45	
千ア (火) ダンス部門	02・09・16・23・30 (火)	17:00~19:05	ふれあいセンター
千ア (土) リーディング部門	06・13・20 (土)	14:25~17:40	市川小 体育館
バスケット (School) <small>小3~中3</small>	01・08・22・29 (月)	19:15~20:45	一中 体育館
	4・11・18・25 (木) 15 (月)		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 <small>雨天中止</small>	01・08 (月)	09:30~10:30	クラブハウス前※
	22 (月)		柔道場※
バスケ フラス <small>小2~中3</small>	21・28 (日)	19:15~20:45	2体※

◇施設表記の※は 市川市スポーツセン

◇スケジュールは、施設・指導者の都合で

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)