

# 2024年 12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)

2024/11/30

種目	日付	時間	場所
<b>キッスターザン 1</b> 体づくり動きづくり	01・08・15・22 (日)	09:00~10:00	柔道場※
<b>キッスターザン 2</b> 鬼ごっこ・ボール	01 (日)	11:00~12:00	2体※
	15 (日)	11:45~12:45	剣道場※
<b>キッスターザン 3</b> バスケットボールで遊ぼう 小1~	01 (日)	17:00~18:00	2体※
<b>みんなで 筋トレ</b> プロから学んで筋力アップ	01・22 (日)	10:30~11:30	剣道場※
<b>ヨガ&amp;ストレッチ</b> NEW	10・24 (火)	11:30~12:30	柔道場※
	15 (日)	10:30~11:30	剣道場※
<b>スポーツ用 車いすで遊ぼう</b>	01 (日) 14 (土)	15:30~16:30	2体※
<b>ゆるっと バスケットボール</b>	01 (日)	13:00~15:30	2体※
	07・21 (土)	19:00~21:00	2体※
	14 (土)	17:00~19:00	1体※
<b>ほのほの ソフトバレー</b>	14 (土)	15:00~16:30	1体※
<b>ゆるっと バレーボール</b>	01 (日)	17:00~19:00	1体※
	14・21 (土)	19:00~21:00	
<b>エンジョイ 卓球</b>	04・18 (水)	13:00~15:00	2体※
	14 (土)	15:00~17:00	1体※
<b>楽しく バドミントン ★</b>	07 (土)	15:00~17:00	2体※
	14 (土)	17:00~19:00	1体※
	21 (土)	11:00~13:00	2体※
<b>ゆるっと フットサル</b>	14 (土)	16:30~19:00	2体※
	07・21 (土)	17:00~19:00	
<b>フラ エクササイズ ★</b>	02・16 (月)	11:15~12:45	剣道場※
<b>すこやか 太極拳 ★</b>	03・10・17 (火)	11:15~12:45	剣道場※
<b>みんなで ウォーク</b> 雨天中止	03 (火)	会員限定 水元公園ツアー 要事前予約	
	07・21 (土) 17 (火)	09:30~11:00	クラブハウス前※
<b>はじめて テニス</b> (小4~大人)	07・14・21 (土)	09:00~10:00	テニスコート※
<b>初級 テニス ★</b> 雨天中止		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 12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)

2024/11/30

種目	日付	時間	場所
<b>キッズ体操教室</b> <small>幼児・小学生各60分</small>	01・08・15・22 (日)	10:00~12:00	柔道場※
<b>バク転&amp;タンフリング</b> <small>2クラス 各60分</small>	01・15・22 (日)	12:10~14:20	柔道場※
<b>フラグフットボール</b> <small>各2クラス開催</small>	02・09・16 (月)	17:00~20:10	市川小 運動場
	04・11 (水)	17:00~20:10	市川小 体育館
	06・13・20 (金)	18:00~20:40	若宮小 体育館
<b>かけっこ教室 (土)</b> <small>年中~小1</small>	07 (土)	10:00~10:50	剣道場※
	21 (土)		2体※
<b>かけっこ教室 (水)</b> <small>年中~小1 15:40~ 小1~4年 16:45~</small>	04・11・18 (水)	15:40~17:45	クラブハウス※
<b>ランニングクラブ (小4~6)</b>		18:00~19:00	
<b>ランニングクラブ (中1~大人)</b> <small>長距離 短距離</small>		19:15~20:45	
<b>チア (火) ダンス部門</b>	03・10・17 (火)	17:00~19:05	ふれあいセンター
<b>チア (土) リーディング部門</b>	07・14・21 (土)	14:25~17:40	市川小 体育館
<b>バスケット (School) 小3~中3</b>	02・09・16・23 (月)	19:15~20:45	一中 体育館
	05・12・19・26 (木)		1体※
<b>バスケット (ClubTeam U-15)</b>	<a href="https://www.isgbbc.jp/">https://www.isgbbc.jp/</a> ←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
<b>ノルディック フラス</b>	02・09・16 (月)	09:30~10:30	クラブハウス前※
	23 (月)		里見公園 藤棚前
<b>バスケ フラス (小2~中3)</b>	15・22 (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)