２０２５年　10月スケジュール

ISG KOHNODAI　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

会員フリーパス種目

全種目　各1回　無料体験可能（予約制）　2025/8/27

種目	日付	時間	場所
キッズターザン 1　親子で遊ぶ 体つくり動きつくり	05・12・19・26（日）	09:00～10:00	柔道場※
キッズターザン 2　親子で遊ぶ 鬼ごっこ･ボール	11（土）	11:00～12:00	2体※
	19（日）	11:30～12:30	
みんなで 筋トレ ★　プロから学んで 筋力アップ	05・26（日）	10:30～11:30	２体※
ヨガ＆ストレッチ ★　親子参加OK	14・28（火）	11:30～12:30	柔道場※
	19（日）	10:30～11:30	2体※
スポーツ用 車いすで遊ぼう	12・26（日）	15:30～16:30	２体※
ゆるっと バスケットボール	04（土）	17:00～19:00	１体※
	12・26（日）	13:00～15:30	２体※
	19（日）	15:00～17:00	
ほのぼの ソフトバレー	05・26（日）	11:30～13:00	２体※
	12（日）	11:00～13:00	
ゆるっと バレーボール　中学生～大人	04・11・18・25（土）	19:00～21:00	１体※
エンジョイ 卓球	05・19（日）11（土）	13:00～15:00	２体※
楽しく バドミントン ★	05（日）11（土）	15:00～17:00	２体※
	19（日）25（土）	17:00～19:00	
ゆるっと フットサル	05（日）18（土）	17:00～19:00	２体※
	12・26（日）	16:30～19:00	
フラ エクササイズ ★	06・20（月）	11:15～12:45	２体※
すこやか 太極拳 ★	07・14・21（火）	11:15～12:45	２体※
みんなで ウォーク　雨天中止	14・28（火）	09:30～11:00	クラブハウス前※
	04・18（土）		
はじめて テニス ★（小3～大人）	04・11・18（土）	11:00～13:00	テニスコート※
初級 テニス ★　雨天中止	25（土）	09:00～11:00	
	04・11・18（土）	11:00～13:00	

◇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。

２０２５年　10月スケジュール

ISG KOHNODAI　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

会員スクール種目

全種目　各1回　無料体験可能（予約制）　　2025/8/27

種目	日付	時間	場所
マルチスポーツ教室　7種目を経験　年少・中/年長～小3	11（土）	09:00～11:00	2体※
	04・18（土）		2体下広場※
キッズ体操教室　幼児・小学生各60分	12・19・26（日）	10:00～12:00	柔道場※
バク転&タンブリング　2クラス　各60分		12:10～14:20	
フラッグフットボール　各2クラス開催	06・20・27（月）	17:00～20:10	市川小　運動場
	01・08・15（水）	17:00～20:10	市川小　体育館
	03・10・17（金）	18:00～20:40	若宮小　体育館
かけっこ/ランニング（水）　全4クラス	01・08・15（水）	15:40～20:45	クラブハウス前※
かけっこ/ランニング（土）　全3クラス	11・18（土）	13:15～16:25	市川小　運動場
かけっこ教室　年中～小1	11・25（土）	10:00～10:50	2体下広場※
チア（火）　ダンス部門	07・14・21・28（火）	17:00～19:05	ふれあいセンター
チア（土）　リーディング部門	04・11・18（土）	14:25～17:40	市川小　体育館
バスケット（School）小3～中3	06・20・27（月）	19:15～20:45	一中　体育館
	02・09・16・23・30（木）		1体※
	13（月）		
バスケット（ClubTeam U-15）	https://www.isgbbc.jp/　←日程はこちら		

一般用　plus１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	06（月）	09:30～10:30	柔道場※
	20（月）		クラブハウス前※
	27（月）		里見公園　藤棚前
バスケ プラス（小2～中3）	05・26（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）