

健康づくりや仲間づくりに。

楽しいスポーツの趣味を始めませんか？

ISCスクール



受講生
募集！

テニス

初心者 ♡ テニス経験のない方大歓迎！ラケットの握り方、ボールの打ち方など基本を中心とした内容です

水曜日 12:30～14:00 伊東コーチ

金曜日 19:30～21:00 丸田コーチ

初級 テニス経験が浅い方を対象とし、ショットの習得とラリーを楽しむことを目指します

火曜日 19:30～21:00 丸田コーチ

水曜日 19:30～21:00 山本コーチ

木曜日 19:30～21:00 古林コーチ

初中級 テニスの基礎を身に付けたい方で、ボールコントロールやショットのレベルアップを目指します

月曜日 10:15～11:45 山口コーチ

月曜日 19:30～21:00 山本コーチ

水曜日 10:15～11:45 清水コーチ

木曜日 13:15～14:45 伊東コーチ

中級 基礎を身に付けた方で、レベルアップと応用、ゲームでの活用を目指します

月曜日 19:30～21:00 伊東コーチ

火曜日 19:30～21:00 左田コーチ

木曜日 19:30～21:00 丸田コーチ

ゲーム ゲームを通して実践的なレッスンを行います

月曜日 13:15～14:45 安藤コーチ



水泳

初心者 ♡ 水慣れから姿勢良くキックが出来ることをマスターし、手の動きや呼吸法を学びます

火曜日 10:00～11:00 山本コーチ

初級 クロールや背泳ぎの基本をマスターし、泳力の向上を目指します

火曜日 11:00～12:00 山本コーチ

木曜日 10:00～11:00 山本コーチ

中級 4泳法（クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ）の習得を目指します

水曜日 10:00～11:00 山本コーチ

木曜日 11:00～12:00 山本コーチ



ここからプラス塾

医師から運動をすすめられ、運動のやり方がわからない方におすすめの教室です

木曜日 10:30～11:30 ISC スタッフ



元気サポート塾

エクササイズ、リズム体操、ストレッチなどを行い、楽しく体を動かします

水曜日 10:00～11:30 花岡コーチ



※受講料は1,330円～1,440円×1期回数分になります。見学、体験ご希望の方は下記までお問い合わせください

〈お申込み・お問い合わせ〉

いしかわ総合スポーツセンター
金沢市稚日野町北 222 番地

TEL (076) 268-2222

FAX (076) 268-2238

URL <http://www.ishikawa-spc.jp/>



お子様のチャレンジを応援します！

ISCジュニアスクール

神経系がもっとも伸びるこの時期こそチャンス！

受講生
募集！

テニス

キッズテニス

ラケットの握り方、ボールの打ち方など基本を中心とした内容です

火曜日 16:30~17:45

【対象】年長~小学3年生

丸田コーチ

エンジョイ

テニスを楽しみ、身に付けるクラスです

月曜日・火曜日 18:00~19:20 【対象】小学生

伊東コーチ・丸田コーチ

トレーニング

基本を学び、技術向上を目指すクラスです

水曜日 18:00~19:20

【対象】小学生

伊東コーチ



こども運動塾 おすすめ！

「走る・跳ぶ・投げる」を中心に楽しく運動能力アップを図ります

火曜日 18:00~19:20

【対象】年中~小学3年生

ISCスタッフ



バスケットボール

バスケットボールの基本を身に付け、身体能力の向上を目指します

水曜日 16:40~17:55

【対象】小学生

下杉コーチ



エンジョイサッカー

サッカーの技術向上や運動感覚の上達を目指します

木曜日 17:50~18:50

【対象】小学生

葛巻コーチ



空手道教室

空手を通して強い体を作りながら、礼儀を学びます

月曜日 17:00~18:20

【対象】小学生

石川先生



チアリーディング

表現力やリズム感も身につく、明るい笑顔が自然と生まれます

金曜日 17:00~18:00

【対象】年長~小学生

秋山先生



※受講料は1,330円×1期回数分になります。(テニストレーニングクラスは1,440円×1期回数分になります。)

〈お申込み・お問い合わせ〉

いしかわ総合スポーツセンター

金沢市稚日野町北222番地

TEL (076) 268-2222

FAX (076) 268-2238

URL <http://www.ishikawa-spc.jp/>