

世代を超えて幅広く利用できる

ISCスクール

ISHIKAWA SPORTS CENTER



◇一般

運動初心者から上級者まで生涯楽しめるスポーツスクール!“仲間づくり”“健康づくり”にオススメです。

スクール名	内容	定員	曜日	時間	
テニス	初心者クラス	テニス経験がない方。ラケットの握り方からボールの打ち方など基本を中心とした内容です。	10名	水	12:30~14:00
		10名	金	19:30~21:00	
	初級クラス	テニスカリヤの浅い方を対象に、各基本ショットの習得とラリーが楽しめることを目指します。	10名	火・水・木	19:30~21:00
	初・中級クラス	テニスの基礎を身につけたい方、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たい方におすすめです。	10名	月	10:15~11:45
			10名	月	19:30~21:00
			10名	水	10:15~11:45
10名			水	12:30~14:00 変更	
10名	木	13:15~14:45			
中級クラス	ひと通り基礎を身につけた方で、ボールのコントロールやスピンを理解し、ショットのレベルアップと応用の習得、ダブルスゲームでの活用までを目指します。	10名	月・火 水・木	19:30~21:00	
水泳	初心者クラス	これから水泳を始めたい方におすすめ。水慣れから姿勢良くキックが出来ることを目指し、手の動きや呼吸法を学びます。	10名	火	10:00~11:00
	初級クラス	ワンランク上の泳ぎを目指したい方に。クロールの息つぎをマスターし、よりきれいな泳ぎを身につけます。	12名	火	11:00~12:00
			12名	木	10:00~11:00
中級クラス	クロール25M以上泳げる方で、クロール、平泳ぎだけではなく、背泳ぎやバタフライまで練習していきます。	15名	水	10:00~11:00	
			15名	木	11:00~12:00
ここからプラス塾	医師から運動をすすめられているが、何をしたらよいか分からない方におすすめです。	10名	木	10:00~11:00	
元気アップ塾	“元気な脚づくり”を目的に、週替わりのバリエーション豊富なエクササイズを楽しみながら行います。3ヶ月毎に定期測定もします。	12名	水	13:00~14:00	

大人気

【テニス】

ジュニアから一般の方まで、日本テニス協会公認コーチによる、レベルに合わせた指導で、無理なく楽しみながら上達を目指せます！天井が高くコート後方には十分なスペースもあり、のびのびとプレイできます！



◇ジュニア

個性を豊かにのばせるようなカリキュラムで、子どもの運動能力を高めていきます。

スクール名	内容	対象	定員	曜日	時間
ヒップホップ	音楽に合わせてダンスをすることで「からだを動かす楽しさ」を体感でき、スポーツに必要なリズム感を養います。	年中～ 小学2年生	10名	月	17:00~18:00
テニス エンジョイ	テニスを楽しみ、基礎技術を学びながら、技術向上を目指します。	小学生	10名	月・火・水	18:00~19:20
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。	小学生	20名	水	17:15~18:30
こども運動塾	「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。	年中～ 小学3年生	20名	火	18:00~19:00

1期(3ヵ月間)

10回程度【4期/年】

受講料:1回単価1,360円×回数

※19:00以降のスクールは、1,460円となります。

- ISCでは開催される大会やイベントの関係で、クラスの開催回数変動します。
- 登録料は必要ありません。
- 受講料のお支払いは、1期分(3ヶ月分)の一括払いとなります。
- 期の途中からでも登録できます。

見学、体験ご希望の方は下記までお問い合わせください。

いしかわ総合スポーツセンター

〒920-0355 石川県金沢市稚日野町北222 ☎076(268)2222

【開館時間】9:00~22:00 【休館日】年末年始(12/29~1/3)

<http://www.ishikawa-spc.jp> いしかわ総合スポーツセンター

指定管理者 石川県体育協会グループ〔公別〕石川県体育協会、〔公財〕北産体力科学研究所、石川県ビルメンテナンス協同組合

メルマガ好評配信中!

