

世代を超えて幅広く利用できる

令和7年度3期(10~12月) ISCスクール 新規



◇一般

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

スクール名		内容		曜日	時間
テニス	はじめてテニス	テニス経験がない方。	各10名	月	19:30~21:00
		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。		水	12:30~14:00
	初級クラス	テニスキャリアの浅い方を対象に、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。		水	10:15~11:45
				木・金	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。	各10名	月	10:15~11:45
				火	19:30~21:00
				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。		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。		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。	各12名	火	11:00~12:00
				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。	各15名	水	10:00~11:00
				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、週替わりのパ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。		水	13:00~14:00

◇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	スクール名		定員	曜日	時間
キッズテニス これからテニスをはじめるお子さまにおすすめ。 基礎から丁寧に指導します。		年中~ 小学3年生	10名	月	18:00~19:20
テニス 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•中学生	各10名	火・水	18:00~19:20
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
Jrバレーボール	これからバレーボールを始める方、基礎から習得したい方 におすすめです。	男子中学生	30名	水	19:00~21:00

スクールの様子





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。

体験できます 1回 1,360~1,460 円 要予約

- ●ISC では開催される大会やイベントの関係で、クラスの開催回が変動します。
- ●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・体験をご希望の方は、気軽にお問い合わせください。TEL076-268-2222

いしかわ総合スポーツセンター

【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 検索 い 指定管理者 石川県スポーツ協会グループ [(公財)石川県スポーツ協会、(公財)北陸体力科学研究所、石川県ビルメンテナンス協同組合]