



令和7年度4期(1~3月)



ISCスクール 新規スクール生募集

◇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 | | 定員 | 曜日 | 時間 |
|----------|---|---|------|------------|----------------------------|
| テニス | 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。 | 各10名 | 水 木・金 | 10:15~11:45 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。 | | 月 火 | 10:15~11:45 19:30~21:00 |
| | 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ドを理解し、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。 | 各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できることを目指し、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。クロールの息つきをマスターし、よりきれいな泳ぎを身につけます。 | 各12名 | 火 木 | 11:00~12:00 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。 | | 水 木 | 10:00~11:00 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ぬ方におすすめです。 | | 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 |



水泳スクール



元気アップ塾

1期(3ヶ月間)
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

◇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 |
|----------|------------------------------------|----------|------|----|-------------|
| Jr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 | 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 |

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 案内

運営管理者 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



2026.1月改