



令和8年度1期(4~6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	はじめてテニス	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。	各10名	水	12:30~14:00
	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。	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。	各10名	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。	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。	各15名	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	



水泳スクール



元気アップ塾

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

◇ジュニア

個性を豊かにのび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

- 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

〒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 検索

指定管理団 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)北陸陸上科学研究所、石川県ビル・メンテナンス協同組合



Facebook

Instagram