

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 示野コーチ

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/>