世代を超えて幅広く利用できる

HIKAWA SPORTS CENTER









◇ ━━ ██️ 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									
スクール名		内容		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。	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	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・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				
				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				
				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	9:50~10:50				
おげんき倶楽部		"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。	10名	木	11:00~12:00				

【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!

天井も高くコート後 方には十分なスペー スがあり、のびのび とプレイでき、また、 空調設備も完備して おり快適です!

◇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
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
	キッズ	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。	年長~ 小学3年生	8名	火	16:30~17:45
		●現在開講しておりません。最少催行人数(3名)となりましたら再開いたします。お気軽にお問合せください。				
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	15名	水	16:40~17:55
チアリーディング		表現力やリズム感も身につき、明るい笑顔が自然と生まれます。	年長~ 小学3年生	20名	金	17:00~18:00
がが 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 1,330 円×回数 ●期の途中からでも登録できます。
- ●ISC では開催される大会やイベントの関係で、クラスの開催回数が変動します。

メルマガ

- ●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。



明るく開放的なISC!

天候に左右されず、広い 施設内で思いっきり体を 動かすことができます!

> 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 ぐ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

好評配信中!





「指定管理者」石川県体育協会グループ「(公財)石川県体育協会、(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]