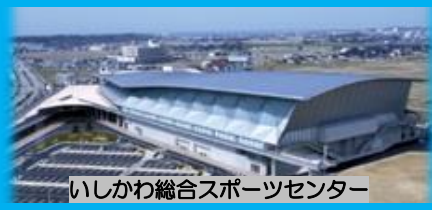


世代を超えて幅広く利用できる ISCスクール

ISHIKAWA SPORTS CENTER



いしかわ総合スポーツセンター



◇一般 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	
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	テニスカ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 New 水	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 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、平泳ぎだけでなく、背泳ぎやバタフライまで練習していきます。	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	
New 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	

大人気

【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！

天井が高くコート後方には十分なスペースもあり、のびのびとプレイできます！



◇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
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	20名	水	17:15~18:30
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

●現在、テニスキッズクラス（年長～小学3年生対象）は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。



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！

1期（3ヶ月間）
10回程度【4期/年】
受講料: 1回単価 1,330円×回数
※19:00以降のスクールは、1,440円となります。

- 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、体験ご希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 ☎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

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)北産体力科学研究所、石川県ビルメンテナンス協会]

メルマガ好評配信中!

