

ISC 通信

2017 Spring
2017/4 発行
Vol.10



おかげさまで開館 9 周年



ISC をご愛顧いただきありがとうございます

2008 年に開館した「いしかわ総合スポーツセンター」も、4月12日で9周年を迎えました。来館者数も昨年度は年間 53 万人を超え、10周年となる 2018 年には総来館者数 500 万人が見込まれます。これからも県民の皆さまに愛される施設を目指し運営していきます。

穏やかな春の陽気と新年度を迎えるこの時期・・・
こころもなんだかワクワクしますね！

新しい趣味、新たな目標、新しい仲間を見つけてみませんか？

ISC スクール ジュニアスクール



4月より第1期(4~6月)がスタートしました。

テニス

5つのレベル・13クラスからお選びいただけます。指導豊富なコーチが、楽しく上達できるようサポートします。

水泳

火曜～木曜日まで5クラス。それぞれのレベルに合わせてお選びいただけます。

●すでに定員となったクラスもあります。お問い合わせください。

ジュニアスクール、初心者大歓迎！

4月開講：空手、サッカー、運動塾

5月開講：チアリーディングスクール

●途中参加もできます(※定員に空きがあるスクールのみ)

進級進学はこの時期に合わせて、お子さまの可能性をさらに伸ばしてみませんか？

体験のご相談も承りますのでお問い合わせください。

その他のスクール及び詳細は館内掲示をご覧ください。



ISC レッスン New Arrival

メガダンス



世界のあらゆるダンスをミックスしヒップホップ、ラテン、ディスコ、ジャズなど世界のあらゆるジャンルのダンスをミックスしたダンスプログラムです。

★おすすめポイント！★

- 音楽好きにピッタリ！
- 美しいボディラインに

かんたんキックボクシング



ボクシングのキックやパンチを簡単なフットワークのリズムに合わせて行う有酸素系のプログラムです

★おすすめポイント！★

- 動きがシンプルなので初心者も安心
- 脂肪燃焼&ストレス発散

ISC レッスンは 410 円～610 円でお楽しみいただけます！
たくさん楽しみたい方にはフリーパスがおすすめです！

何回でも使えるフリーパスを購入



3ヶ月フリーパス
10,080 円

1ヶ月フリーパス
3,900 円



※販売機は 1F 総合受付横にあります。

※フリーパスの期限内であれば

全てのレッスンがいつでも自由に参加できます。

今年度も開催します！

ISC 教養講座、ISC こども運動教室

専門スタッフによる講話や実技など、さまざまな内容の無料プチセミナー“ISC 教養講座”や発育発達の著しいお子様を対象にした“ISC こども運動教室”を行う予定です。日程など詳細については、決まり次第、お知らせします。お楽しみに！



管理栄養士による
栄養講話



走り方教室
動きづくり教室

おすすめトレーニング紹介

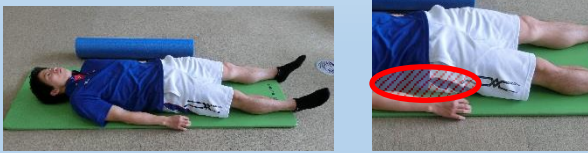


トレーニングルームのストレッチマット付近に円形のツールが置いてありますがご存知ですか？テレビやトレーニング雑誌等でも、アスリートが活用している様子が取り上げられています。

効果として、**姿勢改善**、**柔軟性の向上**、**体幹の安定性**、**各関節の可動性アップ**が期待できるといわれています。また、すぐに効果を実感できるという大変優れモノです。そこで今回は、基本となる種目をいくつかご紹介します！

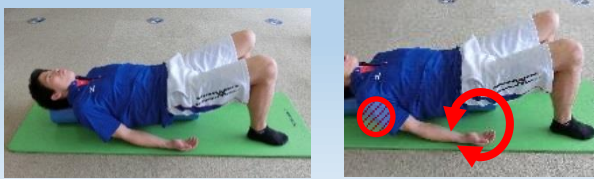
エクササイズ前に・・・姿勢の確認

肩と背中と床との接する感覚、腰と床の隙間がどのくらいか確認します



エクササイズ 1. 床みがき運動

手の甲で床に触れ、小さな円を描くように動かします



エクササイズ 2. 前ならえ運動

天井へ向け腕を伸ばし、そこからさらに上に引き上げ、戻すように動かします



エクササイズ 3. はばたき運動

腕を床の上を滑らすように、痛みが伴わない程度に肩まで引き上げます



エクササイズ 4. ワイパー運動

かかとを支点に、つま先を内外と動かします



エクササイズ 5. 膝ゆるめ運動

かかとをつけたまま、わずかに膝を曲げ、脱力して元の位置に戻ります



エクササイズ 6. ゆらぎ運動

ポールを背中の下で動かすように、体を左右に転がします



エクササイズ 7. 呼吸運動

ポールの上で、ゆっくり腹式呼吸を行います



☆☆☆ NEW スタッフ紹介 ☆☆☆

事業推進課 管理業務員

永井 雄太 (ながい ゆうた)

野球をしていましたが、バスケもバレーボールも得意です！

事業推進課 管理業務員

田中 夏子 (たなか なつこ)

得意技は背負い投げです。

事業推進課 管理業務員

堀越 伊予 (ほりこし いよ)

少林寺拳法やっていました。



宜しくお願いします！

スポーツ科学課 運動指導員

川崎 彰悟 (かわさき しょうご)

陸上競技、短距離 100M を 10 秒 56 で走ります。ISC こども運動塾スクールを担当します。

スポーツ科学課 運動指導員

山田 美華子 (やまだ みかこ)

陸上競技、投擲砲丸投げ専門です。トレーニングルームでお待ちしています。

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>

※定実理者 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同組合]

ケータイはコチラ



メルマガ好評配信中!

