

Sports Science

Training & Pool

Lesson & School

スポーツ科学の視点から 競技力の向上を目指す

まずは、自分のカラダを知ることから
基礎体力測定からはじめよう

競技力の向上を全面的にサポート
トップアスリートを目指すあなたへ

充実したトレーニング環境で 基礎体力の向上を

最新機器が80台と充実した
トレーニングルームで基礎体力の向上を

気持ち良いプールで
関節負担が少なく効果的な運動を

誰でも気軽に始められる レッスン&スクール

人気のヨガ・ピラティスや定番のエアロビクスなどで
ボディメイクしながら癒しのひとときを

テニスや水泳、お子様にも
スポーツスクール&ジュニアスクール



本県スポーツ振興の中核的拠点施設

いしかわ総合スポーツセンター (ISC)

<http://www.ishikawa-spc.jp>

いしかわ総合スポーツセンターは
各種スポーツイベント、催事などにも
ご利用いただけます。



ISCをココロとカラダで楽しもう!

Sports Science スポーツ科学

科学的トレーニングでトップアスリートを目指します。

いしかわ総合スポーツセンターでは、基礎体力測定や筋力測定など、スポーツ科学の導入で競技力の向上はかります。スタッフが全面的にサポートしますので、あなたもトップアスリートを目指しませんか。

基礎体力測定



専門体力測定



動作・心理・栄養分析



トレーニングルーム



Training & Pool トレーニング&プール

充実したトレーニング環境で基礎体力の向上と生涯スポーツの実現のために。

トレーニングルームはランニングマシンなど有酸素系マシン40台、筋力系マシン21台など最新機器が80台ととても充実。個々に応じたトレーニングメニューの提供もおこなっていますので、アスリートのトレーニングから、健康づくりが目的の方まで幅広い方々に安心してご利用いただけます。プールは25mを6コース設置。水泳のほか水中トレーニングやクールダウンなど用途に合わせてご利用いただけます。

プール



Lesson & School レッスン&スクール

ライフスタイルに合わせて選べる多彩なレッスン。充実したカリキュラムのスポーツスクールも。

シェイプアップやリフレッシュ、そしてたくましいカラダづくりなど、一人ひとりの目的に合ったレッスンをお選びいただけます。スポーツスクールはテニスや水泳など同じ目標を持った仲間達とコミュニケーションを深めながら、レベルアップを目指し、スポーツを楽しむことができます。将来のトップアスリートを目指す子供たちのためにジュニアスクールも開講しております。

〈レッスン〉

癒し&ボディメイク プログラム

脂肪燃焼&心肺機能向上 プログラム

シェイプアップ&筋力向上 プログラム

プールプログラム



〈スクール〉

ISCスクール

テニスや水泳など初心者から上級者まで生涯楽しめるスポーツスクール。

ISCジュニアスクール

未来の選手育成とスポーツとふれあう楽しさを学ぶスクール。



日本海側最大級のスポーツ施設

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 【開館時間】9:00~22:00 【休館日】年末年始(12/29~1/3)

TEL.076-268-2222 <http://www.ishikawa-spc.jp> [いしかわ総合スポーツセンター](#) 検索

指定管理者

石川県体育協会グループ (財)石川県体育協会、(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

ケータイはこちらから

