

競技力の向上と生涯スポーツ社会の実現のために

ISC TRAINING

有酸素マシン40台・筋力系マシン21台(うち3台は車椅子対応)・パワー系マシン2台・フリーウエイト機器17台



■トレーニングルーム

■プール



トレーニング施設利用料

トレーニングルーム	一般	400円/2時間
	高校生以下	200円/2時間
プール	一般	400円/2時間
	高校生以下	200円/2時間
トレーニングルーム&プール	一般	600円/3時間
	高校生以下	300円/3時間

●回数券もございます。●中学生以下のご利用については保護者同伴などの規定がございます。

体力測定料

基礎体力測定	一般	700円
	高校生以下	350円

●体組成、骨強度、スタミナ、握力、ジャンプ力など

施設のご利用方法

ISC LESSON レッスンに参加したい方	<p>①レッスンチケット(1回券)を購入、または ②レッスン・フリーパス(1ヵ月または3ヵ月)を券売機で購入。 これ以外に料金はかかりません。</p> <p>※詳しくはISC LESSONページをご覧ください。</p>	詳しくは総合受付 までお気軽にお問 い合わせください。
ISC SCHOOL スクールに入りたい方	<p>総合受付にてお申し込みいただき 各スクールの受講料をお支払いください。</p> <p>※詳しくはISC SCHOOLページをご覧ください。</p>	
ISC TRAINING トレーニング施設を 利用したい方	<p>トレーニングルーム・プール・ランニングトラックなど 利用したい施設の利用券を券売機で購入。</p> <p>※詳しくはこのページ上の部分をご覧ください。</p>	

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

金沢市稚日野町北222 〒920-0355
営業時間/9:00~22:00
休館日/年末年始(12/29~1/3)
TEL 076-268-2222
FAX 076-268-2238

石川県体育協会グループ
指定管理者
(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



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

いしかわ総合スポーツセンター 検索



ISC FITNESS

日本海側最大級の総合スポーツ施設

ISHIKAWA SPORTS CENTER

いしかわ総合スポーツセンター

ISC LESSON

気軽に始められるISCレッスン

人気のヨガ・ピラティスなどで
体のバランスを整えながら癒しのひとときを
エアロビクスなどで楽しみながら
シェイプアップと筋力アップでボディメイクを
気持ちのいいプールで
関節負担が少なく効果的な運動を

ISC SCHOOL

世代を超えて利用できるISCスクール

テニスや水泳など
生涯楽しめるスポーツスクール
話題のチアリーディングもスタート
未来の選手育成とスポーツの楽しさを発見できるスクール

ISC TRAINING

競技力の向上と
生涯スポーツの実現のために

トレーニングルーム
プール
基礎体力測定



いしかわの未来がつまった夢の空間

誰でも気軽にISCレッスン。

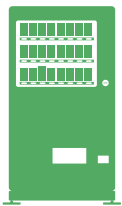
ISC LESSON

多彩なレッスンできっとあなたに合ったスタイルが見つかります。

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、男女・年齢を問わず一人ひとりの目的に合ったレッスンがきっと見つかります。参加方法もライフスタイルに合わせ、自分のペースで無理なく楽しく参加できるよう2通りをご用意。誰でも気軽に始められるISCレッスンで、健康的な生活と心地よい時間の中で充実したひとときをお過ごしください。

レッスン参加方法

1 1回ずつ参加したい!
おためし体験や
利用目的に合わせて
受けたい方



1回毎に販売機で
チケットを購入

レッスン1回参加
400円~600円

※販売機は1F総合受付横にあります。
※料金はレッスンにより異なります。

2 何回でも参加したい!
いつでも自由に
いろんなレッスンを
受けたい方



何回でも使える
フリーパスを購入

1ヵ月フリーパス
3,800円

3ヵ月フリーパス
9,800円

※フリーパスは1F総合
受付で販売しております。
※フリーパスの有効期
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。

レッスン内容

癒し&調整

- ナチュラルヨガ
- シンプルYoga
- シェイプYoga
- ピラティス
- 太極拳
- ボールエクササイズ

脂肪燃焼&心肺機能向上

- かんたんエアロ&ストレッチ
- はじめてエアロ
- たのしくエアロ
- はじめてステップ
- ボディコンバット
- シェイプボクシング

シェイプアップ&筋力向上

- ボディバンブ

プールプログラム

- 水中シェイプアップウォーキング
- たのしくアクア

※入会金・登録料は一切必要ありません。
※トレーニングジム、プールなどを利用する場合は、
別途利用料が必要となります。
※各レッスン時間や料金などの詳細はホームペ
ージをご覧ください。お気軽にスタッフにお声
をかけてください。

世代を超えて幅広く利用できるISCスクール。

ISC SCHOOL

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スクールは、レベルに合わせてクラス分けされており、初めて習う方にも、さらなるレベルアップを目指したい方にもオススメ。同じ目標を持った仲間たちとコミュニケーションも深めることができ、生涯楽しめるスポーツスクールです。

ISCスクール 1期(3ヵ月間)10回程度【4期/年】
受講料:1回単価1,000円~1,400円×回数

スクール名	内容	対象	定員	曜日	時間		
テニス	ファンクラス	技術向上だけでなくテニスを楽しむことを中心としたクラスで、初心者の方におすすめです。	一般	10名	月	10:15~11:45	
	初級クラス	テニスカリヤの浅い方を対象に、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。	一般	10名	火	10:15~11:45 19:30~21:00	
					水	13:15~14:45 19:30~21:00	
					木	19:30~21:00	
					金	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。	一般	10名	水	10:15~11:45 13:15~14:45		
中級クラス	一通り基礎を身につけた方で、ボール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。	一般	10名	火	19:30~21:00		
				木	19:30~21:00		
				金	19:30~21:00		
				土	19:30~21:00		
Gameクラス	ゲームでの駆け引きやボールの配球がジョインプレーをコーチとのゲームを通して実践的な技術を身につけます。	一般	8名	月	13:15~14:45		
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のクラスです。毎回テーマにそって課題をクリアしながら楽しく上達していくことができます。	一般	15名	火	10:00~11:00 木	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おすすめ!クロール最大の課題である息づきをマスターし、よりきれいな泳ぎを身につけることができます。	一般	15名	水	20:00~21:00	
元気サポート塾	エクササイズやリズム体操、ストレッチ、ニュースポーツを通して楽しく体を動かします。中高齢の方におすすめです。	一般	10名	火	10:15~11:45		

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

ISCジュニアスクールは、個性を豊かにのびせるようなカリキュラムで、子どもの可能性を最大限にひきだします。また、「運動が大好きな子」を目指し、トップアスリートを目指す子だけではなく、体育が苦手な子にも楽しんでいただけます。



(財)日本体育協会公認
テニス上級コーチ
伊東 敏宏
ツエーゲン金沢選手
諸江 健太

ISCジュニアスクール 1期(3ヵ月間)10回程度【4期/年】
受講料:1回単価1,300円~1,400円×回数

スクール名	内容	対象	定員	曜日	時間	
Jr.ヒップホップ	ヒップホップの基礎から丁寧に指導します。簡単に楽しく参加できるダンスレッスンでお子様のリズム感覚を伸ばします。	年長~小学生	25名	月	17:00~18:00	
Jr.テニス	エンジョイクラス	テニスを始めてみたいお子様におすすめ。テニスの楽しさを体験し、お子様の発育を個性豊かに伸ばします。	小学生低学年	20名	月	18:00~19:20
	トレーニングクラス	テニスの楽しさを体験し、基本技術を学びながら、技術向上を目指します。目指せアスリートクラス!	小学生低学年	10名	火	18:00~19:20
	ミドルクラス	ストローク、ボレー、サーブの基礎を学び、技術向上を目指す小・中学生対象のクラスです。	小・中学生	10名	水	18:00~19:20
ブレスポーツ	毎回、いろいろなスポーツにチャレンジして、スポーツに親しみ楽しさと、運動感覚の向上を目指します。	小学生低学年	25名	火	18:00~19:20	
Jr.サッカー	ツエーゲン金沢(UFL)の現役選手とコーチが直接指導してくれます。年代に応じた練習、子供たちが楽しんで行える練習で基礎技術、戦術を習得します。	小学生	50名	木	17:00~18:15	
Jr.バスケット	バスケットを始めてみたいお子様におすすめ。バスケットの楽しさを体験し、お子様の発育を個性豊かに伸ばします。	小学生	20名	水	16:40~17:55	
Jr.チアリーディング	周りの人達に勇気と元気をあたえるチアリーダー。表現力やリズム感も身につけ、明るい笑顔が自然に生まれます。	5歳~小学4年生	20名	金	17:00~18:00	

※スポーツセンターでは開催される大会の関係で、各クラスの開催回数および受講料が変動します。登録料は必要ありません。また、受講料のお支払いは、1期分(3ヵ月分)一括払いとなりますのでご了承ください。ご質問・お問い合わせなどはお気軽にご連絡ください。