

世代を超えて幅広く利用できる

ISCスクール

ISHIKAWA SPORTS CENTER



◇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	はじめてテニス	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	月	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	水	10:15~11:45
				木・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。	10名	月	10:15~11:45
火				19:30~21:00	
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 水・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 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	
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 個性を豊かにのび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	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 ※水曜日コースはレベルがやや高いクラスです。
NEW ダンス	リズム感を身につけ、ダンスの動きを基礎から習得します。これからダンスを始めたい方におすすめです。	年中~ 小学3年生	20名	月	18:00~19:00
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 1,360円×回数

※19:00以降のスクールは、1,460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・体験をご希望の方は、気軽にお問い合わせください。TEL076-268-2222

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

いしかわ総合スポーツセンター

検索

館内情報や
イベント情報
配信中心!

メルマガ



Facebook



Instagram

指定管理者 石川県スポーツ協会グループ [(公財)石川県スポーツ協会、(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]