

平成23年度

# ISCジュニアスクール

Ishikawa Sports Center School

体験できます!  
体験料 1,000円

## Jr.テニス(エンjoyクラス)

【対象】小学生低学年  
 【曜日】月・火曜日  
 【時間】18:00~19:20  
 【回数】1期(3ヶ月間)10回程度  
 【受講料】1,300円×1期回数  
 【コーチ】沢野コーチ・山本(毅)コーチ・中川コーチ  
 【内容】テニスを楽しみ、そして身につけるクラスです。



沢野コーチ

## Jr.サッカー

【対象】小学生(1年~6年生)  
 【曜日】木曜日  
 【時間】17:00~18:15  
 【回数】1期(3ヶ月間)10回程度  
 【受講料】1,300円×1期回数  
 【コーチ】ツエーゲン(JFL)  
 【内容】ツエーゲン金沢(JFL)の選手と触れ合いながら、サッカーの技術向上や、運動感覚の上達を目指します。



諸江・東川コーチ

## Jr.テニス(トレーニングクラス)

【対象】小学生低学年  
 【曜日】水曜日  
 【時間】18:00~19:20  
 【回数】1期(3ヶ月間)10回程度  
 【受講料】1,400円×1期回数  
 【コーチ】伊東コーチ  
 【内容】基本を学び、技術向上を目指すクラスです。



伊東コーチ

## Jr.バスケットボール

【対象】小学生(1年~6年生)  
 【曜日】水曜日  
 【時間】16:40~17:55  
 【回数】1期(3ヶ月間)10回程度  
 【受講料】1,300円×1期回数  
 【コーチ】下杉コーチ  
 【内容】バスケットボールの基礎を身につけ、身体能力の向上を目指します。



下杉コーチ

## Jr.テニス(ミドルクラス)

【対象】小、中学生・テニス協会からの推薦者  
 【曜日】水曜日  
 【時間】18:00~19:20  
 【回数】1期(3ヶ月間)10回程度  
 【受講料】1,400円×1期回数  
 【コーチ】伊東コーチ・山本(藤)コーチ  
 【内容】基本を学び、技術向上を目指す小、中学生対象のクラスです。



山本(藤)コーチ



## Jr.チアリーディング

【対象】5才~小学校4年生  
 【曜日】金曜日  
 【時間】17:00~18:00  
 【回数】1期(3ヶ月間)10回程度  
 【受講料】1,300円×1期回数  
 【コーチ】亦コーチ  
 【内容】チアリーディングは、身体全体の表現力、リズム感が身につく、元気で明るく自然な笑顔が生まれる素敵なスポーツです。



亦コーチ

# 9月21日より3期 新規受講生募集開始!

## Jr.ヒップホップ

【対象】年長~小学生  
 【曜日】月曜日  
 【時間】17:00~18:00  
 【回数】1期(3ヶ月間)10回程度  
 【受講料】1,300円×1期回数  
 【コーチ】浦コーチ  
 【内容】ダンスを通してリズム感を養い、楽しみながら運動能力アップを目指します。



浦コーチ

## ブレスポーツ

【対象】小学生低学年  
 【曜日】火曜日  
 【時間】18:00~19:20  
 【回数】1期(3ヶ月間)10回程度  
 【受講料】1,300円×1期回数  
 【コーチ】森コーチ・筒井コーチ  
 【内容】トランポリンや跳び箱など、色々なスポーツにチャレンジし運動能力アップを目指すクラスです。



森コーチ



## 〈お申込み・お問い合わせ〉

いしかわ総合スポーツセンター TEL(076)268-2222  
 金沢市稚日野町北222番地 FAX(076)268-2238  
 URL-<http://www.ishikawa-spc.jp/>

平成23年度

# ISCスクール

Ishikawa Sports Center School

体験できます！

## テニス(ファンクラス)

【対象】一般  
【曜日】月曜日  
【時間】10:15~11:45  
【回数】1期(3ヶ月間)10回程度  
【受講料】1,300円×1期回数  
【コーチ】大崎コーチ  
【内容】技術向上だけでは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。



大崎コーチ

## 水泳(初心者クラス)

【対象】一般  
【曜日】火曜日・木曜日  
【時間】10:00~11:00  
【回数】1期(3ヶ月間)10回程度  
【受講料】1,300円×1期回数  
【コーチ】山本コーチ  
【内容】水慣れから姿勢よくキックができるよう練習し、手の動きや色々な呼吸法を学び、水泳の楽しさを体験できるクラスです。



山本コーチ

## テニス(初級クラス)

【対象】一般  
【曜日】火・水・木曜日  
【時間】10:15~11:45(火)13:15~14:45(水)  
19:30~21:00(火、水、木)  
【回数】1期(3ヶ月間)10回程度  
【受講料】1,300円×1期回数(夜間は1,400円×1期回数となります)  
【コーチ】大崎コーチ・山本(藤)コーチ・伊東コーチ  
【内容】テニスカリヤの浅い方を対象に、各基礎ショットの習得と、ラリーが楽しめることを目指します。



山本(藤)コーチ

## テニス(初、中級クラス)

【対象】一般  
【曜日】水、木曜日  
【時間】10:15~11:45(水)13:15~14:45(木)  
【回数】1期(3ヶ月間)10回程度  
【受講料】1,300円×1期回数  
【コーチ】中川コーチ・山本(昌)【内容】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。



中川コーチ

## テニス(中級クラス)

【対象】一般  
【曜日】月・火・木・金曜日  
【時間】19:30~21:00(月・火・木・金)  
【回数】1期(3ヶ月間)10回程度  
【受講料】1,300円×1期回数(夜間は1,400円×1期回数となります)  
【コーチ】山本(昌毅)コーチ・山本(藤)コーチ・中川コーチ  
【内容】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、ダブルゲームでの活用までを目指します。



山本(毅)コーチ

## 元氣サポート塾

【対象】一般  
【曜日】火曜日  
【時間】10:15~11:45  
【回数】1期(3ヶ月間)10回程度  
【受講料】1,000円×1期回数  
【コーチ】花岡 主任研究員  
【内容】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。



花岡 主任研究員

## テニス(ゲームクラス)

【対象】一般  
【曜日】月曜日  
【時間】13:15~14:45(月)  
【回数】1期(3ヶ月間)10回程度  
【受講料】1,400円×1期回数  
【コーチ】山本(昌孝)コーチ  
【内容】コーチとのゲームを通じて実践的なレッスンを行います。ゲームでの駆引きやボールの配球ポジションプレーを中心とした実践的な技術を身につけることを目指します。



山本(昌孝)コーチ

## 水泳(マスターズ)

【対象】一般  
【曜日】水曜日  
【時間】20:00~21:00(水)  
【回数】1期(3ヶ月間)10回程度  
【受講料】1,300円×1期回数  
【コーチ】木谷コーチ・森コーチ  
【内容】クロールで25M以上泳げる方で、クロール、平泳ぎだけでなく、背泳ぎ、バタフライまで練習していきます。すべての泳ぎをチャレンジしてみませんか？



木谷コーチ

## 水泳(初級クラス)

【対象】一般  
【曜日】金曜日  
【時間】10:00~11:00(金)  
【回数】1期(3ヶ月間)10回程度  
【受講料】1,300円×1期回数  
【コーチ】木谷コーチ  
【内容】クロールや背泳ぎをマスターしたい方。クロールがもっと楽に長く泳げるようになりたい方！基本をマスターし、水泳を楽しみながら泳力の向上を目指します。



木谷コーチ

ISCスクール  
9月21日より3期  
新規受講生受付開始！

## 〈お申込み・お問い合わせ〉

いしかわ総合スポーツセンター TEL(076)268-2222  
金沢市稚日野町北222番地 FAX(076)268-2238  
URL-<http://www.ishikawa-spc.jp/>