

★いしかわ総合スポーツセンター★
4月7日(土) 開館 10周年記念スペシャルレッスン

日頃の感謝を込めて、スペシャルレッスンをお届けします!!

13:30~13:50

かんたん♪エクササイズ

有酸素運動と筋力トレーニングをMIXし、
効率よくシェイプアップを目指しましょう!!

担当の長瀬です!!
短時間集中で楽しみながら
汗をかきましょう★



参加無料

14:00~15:15

10周年ありがとう! エアロ MIX で盛り上がり MAX!



私たちが担当します★
一緒に盛り上がりましょう♡



北市IR



長瀬IR

75分

特別価格

610円チケット
or フリーパス

15:30~16:30

Yoga&ピラティスで総仕上げ♪



本日の総仕上げ!
からだを整えましょう♪



細川IR



川上IR

60分

610円チケット
or フリーパス

会場: いしかわ総合スポーツセンター **サブアリーナ**

参加方法: 当日チケットを購入して、会場にお越しください

フリーパスならとってもお得!!

いしかわ総合スポーツセンター