

ISC NOVEMBER SPECIAL LESSON

# 11月 特別レッスン

## 水中ウォーキング

ISCで人気の水中ウォーキング◆  
水中で行うエクササイズは  
身体への負担が少なく  
効果的に体力向上を目指せます◆

11月・12月  
限定開講

日程：毎週月曜日10:00～10:45

担当：太田IR

※詳細はホームページや館内掲示をご覧ください



リフレッシュデイ

## RefreshDay

11月23日(火)  
勤労感謝の日

時間	内容	担当
9:10～9:55	ナチュラルヨーガ45	山内IR
10:10～10:55	ベーシックエアロ	山内IR
11:10～11:55	ZUMBA GOLD	尾上IR
12:10～12:55	ピラティス	細川IR
13:10～13:55	たのしくアクア <small>プール</small>	新出IR
17:10～17:55	かんたんキックボクシング	長瀬IR
18:10～18:55	ボディバランス45	菊田IR

11月23日(火)は  
勤労感謝の日で  
たのしいレッスンが  
もりだくさん◆  
ISCで楽しく身体を動かし  
リフレッシュしよう!!



ご家族やお友だちも一緒に  
参加するとさらに楽しい◆  
中学生からご利用  
いただけます◆

### ◆参加方法◆

- ① 520円チケットもしくはフリーパスを購入
- ② トレーニングルーム受付にて利用者カードの提示  
(レッスン開始20分前より受付開始)  
※ 利用者カードをお持ちでない方は、総合受付にて  
作成(初めての方は無料)をお願いします。
- ③ 整理券をもらい、レッスンへ参加◆

## 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!



メルマガ



Facebook



Instagram

指定管理者 石川県体育協会グループ 【(公財)石川県体育協会、(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】