



ISC DECEMBER SPECIAL LESSON

12月 特別レッスン

初めての方も
安心のプログラム!!

初めてレッスンに参加される方や、
簡単に運動を楽しみたい方にオススメ!!

はじめて筋トレ

30分 410円

苦手(?)な筋力トレーニングも、
音楽に合わせて楽しく行います。
はじめての方も安心の内容です◆

1日・15日(水)
9:15~9:45

菊田IR



かんたん リズム体操

30分 410円

音楽のリズムに合わせて楽しく
運動をします。有酸素運動でカ
ラダがスツキリ◆

前回の
教養講座で
大好評!!

8日・22日(水)
12:15~12:45

長瀬IR



気持ち良いヨガで
身体の中も大掃除!!



ナチュラルヨガ60

60分 620円

気持ちの良いヨガと、アロマの香りで
デトックス◆自宅の大掃除だけでなく、
カラダもココロもスツキリさせて新年を
迎えましょう◆

26日(日)
17:30~18:30

洲崎IR



水中運動は身体への
負担も少なく安心!!



水中ウォーキング

45分 520円

いろんなバリエーションで水中を
歩きながら、効果的に体力の向
上を目指します◆

毎週月曜日
10:00~10:45

太田IR



2021年の運動納めは
ISCレッスンで!!

2021年の最終週は特別スケジュール!!
運動で 体型維持・体調管理をしよう!!

ボディランブ60

60分 620円

27日(月)
19:30~20:30

吉田IR



ナチュラルヨガ60

60分 620円

27日(月)
20:45~21:45

洲崎IR



ピラティス30

30分 410円

28日(火) 9:20~9:50

エンジョイエアロ

45分 520円

28日(火) 10:05~10:50

厚見IR



ナチュラルヨガ45

45分 520円

28日(火)
11:05~11:50

生野IR



※28日(火)は12時までの営業となります。

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 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】