

# スポーツの秋

ISC には幅広い世代に合わせた様々な**スポーツスクール**があります。“仲間づくり”“健康づくり”を始めてみませんか。今回はおすすめ**スクール3つ**をご紹介します！

## おすすめ①

### おげんき倶楽部

“元気な脚づくり”などを目的とした運動を行います。3ヶ月ごとに簡単な体力チェックや筋肉量測定により運動効果の確認を行っていきます。

木曜日 11:00~12:00  
マルチパーパス・体力測定室

転ばぬ先の脚づくりを一緒に行っていきましょう。



安川です

## おすすめポイント！

様々なグッズを使ったトレーニングで、脚の筋力アップはもちろん、バランス力や日常生活を送るうえで必要な基礎体力が鍛えられます。運動だけに限らず、健康に関する疑問をスタッフに相談できると好評いただいています。



## おすすめ②

### ここからプラス塾

医師から運動をすすめられ、これから運動を少しずつ始めていきたい方、運動のやり方がわからない方におすすめの教室です。

木曜日 9:50~10:50  
体力測定室

からだの調子に合わせて行っていきます。何でもご相談ください。



竹内です

## おすすめポイント！

椅子に座って行う軽体操や低負荷でのトレーニングを中心にを行います。最近は脳を活性化する楽しいエクササイズを楽しんでいます。



## おすすめ③

### 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。

火曜日 18:00~19:00  
対象 年中~小学3年生  
サブアリーナ

こどもたちの「出来た！」を大切にしています。



川崎です

## おすすめポイント！

成長著しいこの時期に、様々な運動を経験することは大切です。また3ヶ月毎に運動能力テストを行い上達の確認ができます。



●他にも水泳やテニススクールなどがあります。ホームページでもご案内しています。

見学無料！

1,330円にて体験できます(お一人1回限り)  
体験希望の場合は、事前にご予約ください。

休講の場合がありますので、予めご確認ください。

## 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>

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

メルマガ  
好評配信中!

