

ISC マルチパーパス

3月27日(土)11時10分～

ISC  
レッスン

# 春フェス



音楽に合わせて楽しく  
体を動かそう!



全て  
30分  
クラス

初心者  
大歓迎

410円  
チケット  
もしくは  
フリーパス

ZUMBA



AEROBICS  
PILATES

参加にはレッスン受付が必要です  
トレーニングルームのカウンターにて、  
利用者カードをご提示ください。

- ◆利用者カードをお持ちでない方  
総合受付にて、問診表と利用申込書の記入を  
お願いします。10分程時間を要し、作成は無料です。
- ◆利用者カードを紛失された方  
再発行100円となります。

11時10分～

1 かんたんエアロ 温井IR

エアロビクスの入門クラス!

簡単な基本のステップ  
(脚の運び) から始まります。  
全身を動かし脳の活性と  
脂肪燃焼!

11時50分～

2 ZUMBA 尾上IR

Let'sダンスParty!

ラテン系の音楽とダンスを融合  
させたエクササイズ。  
ノリの良さと爽快感!  
ウエストシェイプにもピッタリ

12時30分～

3 ベーシックエアロ 川上IR

エアロビクスの初級クラス!

シンプルな動きの組み合わせで  
エアロビクスを楽しめます。  
もちろん脂肪燃焼!

13時15分～

4 ピラティス 川上IR

姿勢・腰痛改善に!

姿勢の要、体幹を鍛えて  
バランスのとれた体づくりに!  
日頃運動習慣がない方や  
運動初心者にもおすすめ!

中学生以上の方は  
参加OK!



ISCLレッスンは  
安心安全に十分配慮して行っています  
★各クラス、定員70名(受付先着順)

