

女性のための

めざせ！美BODY

# 筋力トレーニング

FEMALE TRAINING SCHOOL

ISC少人数制特別スクール！

このスクールは女性の筋力アップを応援するための教室です  
3か月を1クールとして開催します

少人数制スクールは  
パーソナル並みの指導  
が受けられて  
料金が安い！

4～6月は

## 美尻コース

見た目はもちろん、お尻の筋肉を鍛える  
ことは日常動作もしやすくなります



ターゲットはお尻！  
自体重と  
バンド（チューブ）  
トレーニング

### 令和3年4月 新規スクール開講！

## 毎週木曜日

# 19:30～20:30

いしかわ総合スポーツセンター  
体力測定室（トレーニングルーム内）

定員：6名 先着順

最少催行人数は4名です

正しい  
お尻の使い方  
を知れば  
効果アップ！



洲崎舞子インストラクター

- ISCレッスン担当  
【シェイプYOGA・ナチュラルヨガ】
- 女性向けお尻トレーニング指導養成  
コース修了

↓バンドトレーニング＆  
ウエイト（自重）トレ  
ーニングを週1回ずつ  
実施。約6カ月でこの変化！



動きやすい服装、  
室内シューズをご用意ください



専用バンドはスクールで用意します



バンドエクササイズ



2020.8月

2021.2月

## 受講料：17,820円（税込）

（4月15日スタート 4～6月 全9回分）

- ※定員になり次第、締切とさせていただきます。
- ※ご予約は総合受付窓口もしくはお電話にてお申し込みください。TEL 076-268-2222
- ※当日はマスク着用をお願いいたします。  
体調を整えてご参加ください。

## 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

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  
配信中心！



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]

いしかわ総合スポーツセンター 金沢市稚日野町北222 ☎076-268-2222