

ゴールデンWeek

2019.April・May

# 特別レッスン

大型連休も  
ISCでレッスンを楽しもう！

## マルチパーパス

4月29日 (月)	4月30日 (火)	5月1日 (水)	5月2日 (木)	5月3日 (金)	5月4日 (土)
12:05~12:50 ボディ コンバット45 (中村IR)	10:10~10:55 エンジョイ エアロ (厚見IR)	10:00~11:00 ナチュラル ヨーガ (生野IR)	10:10~10:55 ボディパンプ 45 (越原IR)	10:00~10:45 水中 ウォーキング (安川IR) <b>プール</b>	
13:05~13:50 ZUMBA (越場IR)	11:10~11:55 ピラティス (厚見IR)	11:10~11:55 <b>ベーシック</b> エアロ (山本IR)	11:15~11:45 <b>ポール</b> エクササイズ (越原IR)	13:10~13:55 <b>ラテン</b> エアロ (田端IR)	13:05~13:50 <b>ベーシック</b> エアロ (田端IR)
	12:05~12:50 たのしく アクア <b>プール</b> (越場IR)		13:00~14:00 ナチュラル ヨーガ (生野IR)	14:10~14:55 ナチュラル ヨーガ (山内IR)	14:05~14:50 シェイプ Yoga (伊藤IR)
	13:05~13:50 <b>はじめて</b> ステップ (越場IR)	19:05~19:50 ZUMBA (尾上IR)	14:10~14:55 シェイプアップ ボクシング (山本IR)	19:10~19:55 ピラティス (佐々木IR)	
	14:00~15:00 ナチュラル ヨーガ (生野IR)	20:00~21:00 シェイプ Yoga (川上IR)		20:10~20:55 <b>ベーシック</b> エアロ (佐々木IR)	
<b>ISCレッスンは予約不要 気軽にご参加ください！</b>		券売機でレッスンチケットをご購入ください レッスンフリーパスをお持ちの方はご提示ください			

楽しく！気持ちよく！爽やかな汗を流そう！

Ishikawa Sports Center I S C Lesson

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