



生涯、自分の脚で元気に歩き続けたい方 必見!!  
アクティブな新習慣の為の、シニア向けスクール!!

## スクールの風景

### 元気アップ塾とは?

元気な脚づくりを目的に、週替わりのバリエーション豊富なエクササイズを楽しみながら行きます。定期的に筋肉量や骨の元気度の測定を行い、運動の効果を確認していきます。



姿勢づくりや腰痛予防の為に  
体幹トレーニング



一人ひとりの体力に合わせた  
筋力トレーニング

いつでも体験できます!!

体験料(1回)  
1,360円

ISC SCHOOL

# 元気アップ塾

【日程】 毎週水曜日13:00~14:00

【定員】 12名

【受講料】 1,360円(1回単価)×回数分

※受講料のお支払いは、1期(3ヵ月)の一括払いとなります。  
※1期は約9~12回です。

【申し込み】 いしかわ総合スポーツセンター

TEL 076-268-2222

※登録料は必要ありません。

※期の途中からでも登録できます。

※見学・体験をご希望の方は、気軽にお問合せください。



担当の山下です。一緒に楽しく運動をし、元気な脚力を身につけ、毎日をエンジョイしましょう!

## スクール生の声

自分では行わないようなストレッチが嬉しい。体力に自信がついて、自然と日々の運動量が増えました。



無理なく、自分にあった指導をしていただけるので、楽しく運動が続けられます。



## 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 石川県スポーツ協会グループ [(公財)石川県スポーツ協会、(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]