

4月からのNEWプログラム★

ますます充実のISC レッスン

メガダンス



世界のあらゆるダンスをミックスし、ヒップホップ、ラテン、ディスコ、ジャズなど世界のあらゆるジャンルのダンスをミックスしたワールドダンスプログラムです★

音楽にあわせて楽しく運動したい方、美しいボディラインを作りたい方におススメ!!



毎週月曜日 12:15~12:45(北市 | R)
水曜日 19:05~19:50(下杉 | R)

かんたんキックボクシング

ボクシングのキックやパンチを簡単なフットワークのリズムに合わせて行う有酸素系のプログラムです★

動きがシンプルなので、初めての方でも安心!!
脂肪燃焼効果やストレス発散にも効果的★



毎週火曜日 21:10~21:55
長瀬 | Rが担当します!!

「一緒に楽しく汗をかいて気持ちよく
身体を動かしましょう!!」

いしかわ総合スポーツセンター (ISC)