

# ☆☆☆ISC レッスン☆☆☆2017

## プレミアム☆☆SUNDAY

スペシャル  
企画

11月26日(日)は、人気のレッスンが大集合！！  
ISCレッスンは、初心者の方でも安心して楽しんでいただけます(^)  
お友達を誘って気軽にご参加下さい♪

### ★特別レッスン5本立て★

◆はじめてエアロ◆	10:10~10:55	細川IR
◆シェイプYOGA45◆	11:05~11:50	細川IR
◆ベーシックエアロ◆	12:10~12:55	下杉IR
◆メガダンス 45◆	13:10~13:55	北市IR
◆ナチュラルヨーガ 45◆	14:05~14:50	能村IR

1レッスン510円

フリーパスなら  
とってもオトク!



脂肪燃焼・シェイプアップには、  
はじめてエアロ・ベーシックエアロがオススメ★



細川IR



下杉IR



私たちと一緒に  
楽しく汗をかきましょう!

ストレス発散・おもいっきりカラダを動かしたい!  
そんな方には、メガダンスがオススメ★



北市IR

メガ級の楽しさを  
一緒に実感しましょう(´▽`)



カラダと心のバランスを整えたい方には、ナチュラルヨーガ  
美しいボディラインを目指したいそんな方には、シェイプYOGAがオススメ★  
呼吸とカラダに向き合って、疲れたカラダをリフレッシュ!



細川IR



能村IR

男性の方も大歓迎!!  
カラダの内側から美しく★  
均整のとれたカラダを  
目指しましょう!



いしかわ総合スポーツセンター