

ISHIKAWA SPORTS CENTER

TANABATA WEEK

ISC特別レッスン

SHAPE THE BODY!!



スペシャル特典
後日使える!!
ISCレッスン
参加無料券
1回分付き

たのしくアクア & リラックスストレッチ

水中で音楽に合わせて楽しく全身のシェイプアップを目指します!!
後半は、心地よくプールの中でストレッチ★癒されましょう～★



Nagase IR

7月7日(木)
20:00~21:00

【参加費】 770円(税込)
【場 所】 プール
【定 員】 25名
【担 当】 長瀬IR

※ISCレッスンフリーパスはご利用いただけません。
※チケットは、当日券売機にてご購入ください。

ボディコンバット & たのしく筋トレ

さまざまなジャンルの格闘技の動きを取り入れたボディコンバットと、たのしく筋トレのコラボレッスン★楽しく身体を動かし、脂肪のストレスもノックアウト!!



Koshihara IR

Takegoshi IR

7月10日(日)
10:15~11:30

【参加費】 770円(税込)
【場 所】 マルチパーパス
【定 員】 70名
【担 当】 越原IR・竹腰IR

※ISCレッスンフリーパスはご利用いただけません。
※チケットは、当日券売機にてご購入ください。

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]