



夏までに!! 効率の良い筋トレで
脂肪を燃焼し、締まったカラダを目指しましょう!!
講話と実技、充実の45分間!!

運動指導員
越原 祥栄

5月3日(月)
12:10~12:55

2021年度 ISC教養講座 第1回

トレーニングを効率よく!! いざ 脂肪燃焼!!

**参加無料
要予約**

- 効率の良い筋トレの方法を知りたい方
 - 体脂肪を減らしたい方
 - 忙しい…けど短い時間でボディメイクしたい方
 - 夏に向けてカラダづくりをしたい方
- にオススメです

場 所 いしかわ総合スポーツセンター
マルチパーパス

参加費 無料
定 員 50名

※内履きシューズをご持参のうえ、動きやすい服装でお越しください。
※当日はマスク着用をお願いいたします。体調を整えてご参加ください。
※ご予約はトレーニングルームカウンターもしくはお電話にて、お申し込みください。定員に達していなければ、当日参加もOKです!

TEL 076-268-2420

教養講座に参加して、
健康情報をゲットしよう!!
たくさん参加するといいこともあるかも…☆



ISC教養講座とは?

県民の皆さまに対し、健康づくりの意識を高めるための情報発信の場とした公開講座です。年6回開催、参加無料。

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!



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]