

10周年の感謝を込めて
レズミルズスペシャル

ISC
LESSON

LesMILLS
SPECIAL



2018

12.26(水)

19:15~20:45

@サブアリーナ

前売1,000円・当日1,200円

もしくはフリーパスにて入場ください。
※チケットの返金はできません。

前売券は12月17日(月)より
総合受付にて販売開始。



飲み会やお食事会が多い12月…

年末のメンテナンスは

これに決まり！心身ともに

リフレッシュできる90分！

一緒に気持ち良い汗を

流しましょう！

ボディパンプ

BODYPUMP

担当:川崎IR

それぞれに合った重りを使い
筋力トレーニングを行います！
初めての方でも大丈夫、お正月
の美味しいものの前に、**全身を
シェイプアップ**しましょう！
※当日はプレートを使用します。

ボディコンバット

BODYCOMBATT

担当:大久保IR

音楽に合わせて、いろんなジャン
ルの格闘技の動きを行います。
場所はサブアリーナ！参加しな
いと勿体ない！思いっ切り、広々
とした空間で爽快に動き**ストレス
フリー**で新年を迎えましょう！

ボディバランス

BODYBALANCE

担当:竹内IR

太極拳・ヨガ・ピラティスなど
の動きを音楽に合わせて動き、し
なやかで均整のとれた身体をつく
ります！**柔軟性とコアのパワー
アップ**！年末のリセットと癒し
に！

Ishikawa Sports Center 2018

I S C開館10周年イベント

いしかわ総合スポーツセンター 金沢市稚日野町北222 ☎076-268-2222