

# 女性のための 筋力トレーニング

～お尻エクササイズでさらにメリハリのあるカラダに～

**11月14日(土)**  
**13:05～13:50**

参加無料  
要予約

## 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。参加無料。

『なぜ女性も筋トレが必要なのか？』  
『カラダの内側も外見も若々しくいたい』  
さまざまな筋力トレーニングのなかから  
女性にとっても大切なお尻、骨盤周辺の  
トレーニングにフォーカス!!  
講話と実技の45分間



**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

**持ち物** 内履きシューズ

※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。  
※男性の参加もOKです！  
※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**

## 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