

Training × Lunch Box Seminar 2021

腰痛・膝痛を 予防しよう!!

要予約

『腰痛・膝痛を予防
改善していきたい』
方々 必見!!

毎日の運動習慣に
活かせるポイントを
お伝えします!!

腰痛予防

5月13日(木)
12:15~12:45

申込締切 5月11日(火) 13:00まで

特典① 腰痛予防セミナー

腰痛予防や改善を目指して一緒
にがんばりましょう★自宅で行
えるストレッチの方法もお伝え
します★

運動指導員
菊田 泰子



特典② 美味しいお弁当

トラウトサーモンの西京焼き弁当
※内容が多少変更になる場合がございます



＋
コーヒー
無料券
プレゼント



終了後に、お弁当をお渡し
します。フリースペースも
しくはご自宅でお召し上
がりください。

膝痛予防

5月14日(金)
12:15~12:45

申込締切 5月12日(水) 13:00まで

特典① 膝痛予防セミナー

膝痛予防のためのセルフ
チェックや、足腰のトレ
ーニング方法を楽しくお伝え
します★

運動指導員
山下 祐子



特典② 美味しいお弁当

初夏の野菜たっぷり弁当
※内容が多少変更になる場合がございます



＋
コーヒー
無料券
プレゼント



終了後に、お弁当をお渡し
します。フリースペースも
しくはご自宅でお召し上
がりください。

開催要項

場 所 いしかわ総合スポーツセンター ウェルネスカフェかむかむ

参加費 各1,000円

定 員 各20名 ※定員に達し次第、受付を終了いたします。

申し込み 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。
申込締切以降のキャンセルは承ることができませんので、ご了承ください。

TEL 076-268-2420



当日はマスクの着用をお願い致します。体調を整えてご参加ください。
開始15分前より、ウェルネスカフェかむかむにて受付を開始します。

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