

令和3年度 第6回 ISC教養講座

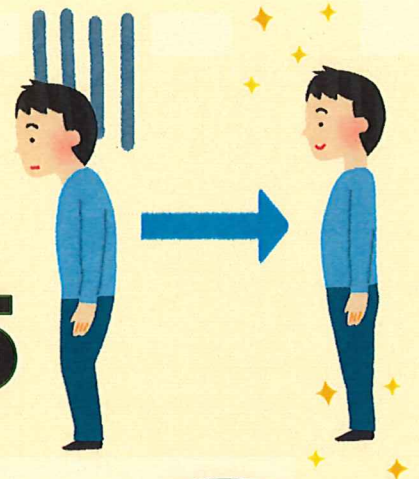
姿勢改善!!

～あなたに合った美姿勢トレーニング～

日時:2022年

2月25日(金)

12:10～12:55



運動指導員
北田 聡子

講話+実技
充実の45分間!!

- あなたの体型に合った姿勢とは？
- いつまでも綺麗な姿勢を保つためのトレーニングや豆知識をご紹介します!
- 楽しい音楽のリズムに合わせて、姿勢改善のためのトレーニングを行いましょう!

参加無料
要予約

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。
※新型コロナウイルス感染状況により、開催日を変更する場合がありますのでご了承ください。

※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

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]