

2022年度 **ISC教養講座** 第2回

今日からはじめる 水中運動

プールでの運動を
これから
始めたい方に
オススメ★



2022年
6月30日(木)
11:15~12:00

**参加無料
要予約**



ミニ講話 & 水中エクササイズ

水中運動のメリットと効果的な方法とは？

なぜ水中運動は効果が高いのか！？

関節痛の予防や改善、転倒予防や脂肪燃焼にも良いと言われる水中でのエクササイズ。実際にプールの中でカラダを動かし、効果的な水中運動を、一緒に学びましょう！

11:15のスタート時間までに、プールサイドへ お越しください。



関節の負担なく
運動をしたい...

メタボが
気になる...

場 所 いしかわ総合スポーツセンター プール1.2コース

参加費 無料

定 員 25名

持ち物 水着・キャップ・水分補給のためのドリンク・タオル

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

お申込みください。[TEL 076-268-2420](tel:076-268-2420)

定員に達していなければ、当日参加もOKです！

講座を担当する
長瀬です★
一緒に効率の良い
水中運動を
行いましょう★

ISC 運動指導員
長瀬 麗



ISC教養講座とは？

市民の皆さまに対し、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。

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 石川県スポーツ協会グループ [(公財)石川県スポーツ協会、(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]