

健康づくりの第一歩

水中運動でカラダにやさしく脂肪燃焼！

参加無料
要予約

2025年

7月16日(水)

12:15~13:00

場 所 いしかわ総合スポーツセンター
プール

参加費 **無料**

定 員 **25名(先着順)**

持ち物 **水着、キャップ、水分補給のためのドリンク、タオル**

※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。定員になり次第、受付を終了させていただきます。
定員に達していなければ、当日参加もOKです！

TEL 076-268-2420

ミニ講話+実技



水中運動の効果を実際に感じてみませんか？

関節への負担が軽減され、陸上よりも効果的に脂肪燃焼ができる
水中でのエクササイズを紹介します！

プールの利用が初めてという方も大歓迎です！

※講座20分前から、トレーニングルームにて、受付を開始します。

受付後、開始時間までにプールまでお越しください！

運動指導員

長瀬 麗



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。

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

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]

館内情報や
イベント情報
配信中！



メルマガ



Facebook



Instagram