



新しい年の始まりに..  
自分に合った運動を始める

安心の  
マンツーマン  
対応

新春  
特別

一年の計は

InBody測定から

1月18日(月)～29日(金)

・測定  
・アドバイス  
運動プログラム  
プレゼント



730円  
高校生以下  
360円

希望日時を  
ご予約  
ください

予約枠は、お一人15分です

午前 19日(火)10:00～11:30  
22日(金)10:00～11:30

午後 27日(水)14:00～15:30  
29日(金)14:00～15:30

夜 18日(月)18:30～20:00  
22日(金)18:00～19:30

予約:トレーニングルーム TEL076-268-2420

上記時間に都合が合わない場合は、ご相談ください

InBody(インボディ)って? Check!

筋肉量や体脂肪量、体の水分量  
やむくみなど見かけや体重だけ  
では分からない体の成分  
について調べます

筋肉不足?  
かくれ肥満?



結果説明

結果用紙の見方を  
説明します  
その結果からあなた  
の運動や食生活に  
関する改善ポイント  
をアドバイスします

Advice



レッツ、トレーニング! Training Program

あなたに合った  
運動プログラムを  
特別プレゼント!

脚  
引き締め!



おなか  
シェイプ!

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

指定管理室 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]