

ISC 14th ANNIVERSARY EVENT ~WEIGHT TRAINING SEMINAR~

いしかわ総合スポーツセンター
開館14周年 記念イベント

トレーニングセミナー



全身パワーアップ!!

4月10日(日)
13:00~14:00

デッドリフト

下半身や臀部、体幹を鍛える効率の良いトレーニングです。正しいフォームで、かっこよいボディラインを目指そう!!

クリーン

全身の筋力を高めるだけでなく、全身の運動性を高めます!!

以上の2つのトレーニングを中心に行います。今後のトレーニングに活かしましょう!!

トレーニング
利用時や、お弁当
入れに便利+

特典+ISC
オリジナル
ミニバッグ



運動指導員
坂倉 里佳



飛線!!
ウエイトリフター
から学ぼう!!

ヒップアップ!!

4月17日(日)
13:00~14:00

スクワット

お尻を中心に、下半身や体幹などを引き締めるトレーニングです。正しいフォームで、キレイなうしろ姿を目指そう!!

ランジ

お尻や下半身を鍛え、メリハリのあるカラダを目指します!!お腹周りもスッキリさせましょう!!

以上の2つのトレーニングを中心に行います。一緒にがんばりましょう!!

トレーニング
利用時や、お弁当
入れに便利+

特典+ISC
オリジナル
ミニバッグ



運動指導員
菊田 泰子



女性限定!!

開催要項

場 所 いしかわ総合スポーツセンター
トレーニングルーム フリーウエイトゾーン
参加費 各1,500円(税込) ※当日、トレーニングルームにてお支払いください。
定 員 各10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。
TEL 076-268-2420

要予約



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。

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]