



運動指導員
越原 祥栄

体重維持やスタイルアップに欠かせない『筋カトレーニング』!!
自宅でも出来る『筋カトレーニング』を紹介します★
一緒にたのしく運動をしましょう!
部位別の筋肉量や脂肪量などをチェック出来る
『体組成測定』の特典付き!!
まずは自分のカラダを知り、今後の運動習慣に活かそう!!

2022年度 ISC特別教養講座

筋トレで体型維持!!

～ 理想のボディラインを目指そう!! ～

◆ 教養講座 開始前に
『体組成測定』をします!

測定時間
9:30~12:10

予約時に、測定時間も同時にご予約ください。
測定は約5分間で、結果用紙をお渡しします。
◆ 結果については、講座の中で説明いたします。
開始前に測定が出来なかった方は、終了後の測定となります。



個人利用回数券
(12回分 4,400円)
をご購入の方は
参加**無料**!!

※回数券は、
トレーニングルームまたは
プールの利用ができます!!
有効期限はありません◆



ISCはこれから運動を継続して
行いたい方を応援しています!!

開催要項

日 程 **8月10日(水)**
12:15~12:45

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 1,000円 ※個人利用回数券をご購入の方は、参加**無料**!!
※当日、券売機にてチケットをご購入ください。

定 員 40名

持ち物 内履きシューズ・飲み物

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



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

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]