

2022年度 第5回 ISC教養講座

参加無料
要予約

今日からはじめる!! 筋力トレーニング!!



健康運動指導士
菊田 泰子

講座を担当する
菊田です。気軽
にご参加ください。

2022年
12月6日(火)
19:10~19:55

ミニ講座 & 実技

- 効率よくボディメイクをしたい方
 - 体脂肪を減らしたい方
 - 肩こり、腰痛を改善したい方
 - 筋トレをはじめたい方
- にオススメです

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 無料

定 員 70名

申し込み トレーニングルームカウンターもしくは電話にて
お申込みください。TEL 076-268-2420
定員に達していなければ、当日参加もOKです！

これをきっかけに
苦手な筋トレも
始めてみては？



ISC教養講座とは？

県民の皆さまに、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！



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]