

2022年度 第6回 ISC教養講座

参加無料  
要予約

# 今日からはじめる!! 有酸素運動!!

## 3月4日(土) 11:00~11:45

### 有酸素運動のメリットを知ろう!

講話 25分

脂肪燃焼や持久力向上に効果の高い有酸素運動!  
生活習慣病の予防にも効果的な運動と言われています。  
有酸素運動の強度や種類、効果的な方法を学び、  
それぞれの目的や体力に合わせた有酸素運動を始めませんか?

健康運動指導士  
木下 直樹

実技 20分

### たのしくかんたんエアロ!

リズムカルな運動で脂肪燃焼を目指しましょう!  
音楽に乗って楽しく元気に!  
初めての方でも楽しめる内容です!

運動指導員  
安川 千鶴

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  
有酸素運動が苦手な人も  
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]