

ISC特別企画!!

少人数制スクール!!

第1弾!!

体幹を極める

カラダを強くし
より良い自分をつくる!!

怪我予防、体力向上、スタイルアップに
欠かせない体幹トレーニング!!
体幹の安定性と運動性を高めましょう!!
TRXを使用して筋力トレーニングを行う
全3回、短期集中スクールです。
普段と違うカラダの使い方を味わいませんか?

【開催日】(金) 19:15~20:15

◆ 1月13日

◆ 1月20日

◆ 1月27日 (全3回)

【場 所】 体力測定室

【担 当】 木下 直樹

【定 員】 4名

【参加費】 7,000円(税込)

【特 典】 体組成測定1回分
個人利用無料券3回分



スクールを担当する木下です★
一緒にがんばりましょう!!

第2弾!!

ボディメイク

筋トレの基本のフォームをマスターし
より良い自分をつくる!!

全身を引き締めるために、欠かせない
筋力トレーニング!!自宅でも行えるような
自体重でのトレーニングを中心に行う
全3回、短期集中スクールです。
最近、ボディラインの変化が気になり始めた方
これから筋トレを始めたい方におすすめです。

【開催日】(土) 14:00~15:00

◆ 2月11日

◆ 2月18日

◆ 2月25日 (全3回)

【場 所】 体力測定室

【担 当】 菊田 泰子

【定 員】 4名

【参加費】 7,000円(税込)

【特 典】 体組成測定1回分
個人利用無料券3回分



スクールを担当する菊田です♥
一緒に正しい筋トレ始めましょう!!



運動継続を応援します!!

体組成測定 &
個人利用無料券の
嬉しい特典付き!!

要予約!!

ご予約は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

- ※ 各コース定員になり次第、締切とさせていただきます。
- ※ ご予約は各コース開始日の2日前までとさせていただきます。(最小遂行人数3名)
- ※ 参加費は、スクール初日に総合受付にてお支払いください。

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]