

特別企画!!

CHANGE THE BODY!!

# 短期集中スクール!!



## パフォーマンスUP!! 体幹を極める

あらゆるスポーツのパフォーマンスを上げる体幹トレーニング!!  
体幹の安定性と運動性を高めましょう!!

開催日 (月)19:00~20:00 (全3回)  
1月25日・2月1日・2月8日



体幹を強くするには冬がチャンス!!

場所: 体力測定室  
担当: 竹腰 清亮  
定員: 8名  
参加費: 5,500円(税込)

## 姿勢を変える スタイルUP!!トレーニング

キレイな姿勢をつくるトレーニング!!  
そして、ストレッチポールで身体のメンテナンスも行いましょう!!

開催日 (金)18:30~19:30 (全3回)  
2月5日・2月12日・2月19日

場所: 体力測定室  
担当: 北田 聡子  
定員: 8名  
参加費: 5,500円(税込)

360度どこから見ても、素敵な姿勢を目指す!!



## 女性のための 筋力トレーニング

ウエストのくびれやヒップアップ筋力トレーニングでカラダにメリハリをつけよう!!

開催日 (木)19:00~20:00 (全3回)  
2月18日・2月25日・3月4日



筋力習慣でスタイルUP!!  
自宅でも出来る♪

場所: 体力測定室  
担当: 菊田 泰子  
定員: 8名  
参加費: 5,500円(税込)

## 楽しく効果的な ウォーキング!!

ウォーキングの基本姿勢をはじめ脚力UPやシェイプUPなどを意識したウォーキングを行います!!

開催日 (火)10:00~11:00 (全3回)  
3月9日・3月16日・3月23日

場所: サブアリーナなど  
担当: 竹内 寛子  
定員: 10名  
参加費: 5,500円(税込)

基本を知り歩くことが楽しくなる♪



LET'S CHALLENGE

全3回  
要予約

※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)  
※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  
※当日はマスク着用をお願いいたします。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>

館内情報やイベント情報配信中心!

いしかわ総合スポーツセンター 検索



メルマガ



Facebook



Instagram

指定管理番 石川県体育協会グループ [(公財)石川県体育協会、(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]