

特別企画!!

CHANGE THE BODY!!

短期集中スクール!!

体脂肪を減らしたい!!

冬こそ体脂肪を減らすチャンス!!
筋力トレーニングと有酸素運動を
組みあわせ、体脂肪を減らし
キレイなボディラインを目指しましょう!!

短期集中スクール(全4回)に
お得なボディコンバット(全8回)の参加券付き!!

開催日 (火)18:30~19:30

1月18日・1月25日

2月1日・2月8日

(全4回)

場 所:体力測定室

担 当:武部 真央

定 員:8名

参加費:9,800円(税込)

ISCレッスン
ボディコンバット
参加券付き



ボディコンバットとは?
体脂肪もストレスもノックアウト!!
さまざまなジャンルの格闘技の動きを
取り入れたエクササイズです。
毎週(火)20:10~、(金)20:10~
※詳細はレッスンカレンダーをご覧ください。

カラダを引き締めたい!!

トレーニングの基本からスタート!!
全身の筋力トレーニングを行います。
ただ痩せるのではなく、
引き締まったカラダを目指しましょう!!

短期集中スクール(全4回)に
お得なボディパンプ(全8回)の参加券付き!!

開催日 (水)19:15~20:15

2月9日・2月16日

3月2日・3月9日

(全4回)

場 所:体力測定室

担 当:吉田 純

定 員:8名

参加費:9,800円(税込)

ISCレッスン
ボディパンプ
参加券付き



ボディパンプとは?
楽しいシェイプアッププログラム!!
バーベル等を利用して音楽に合わせてな
ら行方、筋力トレーニングです。
毎週(月)19:30~、(水)21:10~
※詳細はレッスンカレンダーをご覧ください。

全4回
要予約

LET'S
CHALLENGE

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]