

# ISC 14周年 開館記念イベント開催

いしかわ総合スポーツセンターは2022年4月12日で14周年を迎えます。  
利用者さまの日頃のご愛顧に感謝して、開館記念イベントを開催します。  
全て嬉しい特典付き!! イベントは全て **要予約**となっております。  
ご予約は、トレーニングルームTEL076-268-2420まで

## 回数券割引

4月2日(土)～17日(日)

期間中、個人利用回数券を割引いて販売します!!  
総合受付にてお買い求めください。

トレーニング&プール(一般)  
通常4,400円のところ **3,900円!!**

※ 他アリーナ&マルチの割引もございます。

THANK  
YOU

## 特別レッスン

4月2日(土)

16:15～17:00 **たのしくアクア&エクササイズ** 川上IR  
16:15～17:15 **ZUMBA60** 温井IR  
17:30～18:30 **アロマヨガ60** 川上IR

【参加費】1,000円(当日券売機にてご購入ください)

※ ISCレッスンフリーパスはご利用いただけません。

【場 所】マルチパーパス(プールレッスンはプール)

【定 員】70名(プールレッスンは25名)

【特 典】ミニバッグ(トレーニング利用時や弁当入れに便利♥)

※ 参加券のご購入で、2本のレッスンに参加できます!!

※ 事前にご予約ください。

春の

## インボディ測定会

『これから運動を始めたい方』

『運動の成果を確認したい方』など

見かけや体重では分かりづらい、筋肉量や体脂肪量など、  
身体の成分についてチェックしてみませんか?

【日 時】4月11日(月)～17日(日)

【内 容】インボディ測定+運動アドバイス(15分間)

【参加費】1,000円

【場 所】トレーニングルーム体力測定室

【特 典】個人利用無料券

(トレーニングルームもしくは プール)

Lunch Box Seminar

## 脚力アップセミナー

たのしく脚力アップのためのトレーニングを行います。  
生涯、自分の脚で歩くための、元気な脚力をつくりましょう!!  
セミナー終了後に、お弁当を配布します🌱

【日 時】4月15日(金)12:10～12:40

【内 容】脚力アップのためのトレーニング(30分間)

【定 員】20名

【参加費】2,000円

【場 所】ウェルネスカフェかむかむ

【特 典】① 芝寿司の美味しいお弁当

② ミニバッグ

トレーニング利用時や弁当入れに便利♥

## トレーニングセミナー

『いつものトレーニングがマンネリ化してきた方』

『カッコいいボディラインになりたい方』必見!!

ウエイトトレーニングのコツを知り、今後の運動に活かそう!!

【日 時】① 4月10日(日)13:00～14:00

② 4月17日(日)13:00～14:00

【内 容】① 全身パワーアップ(デッドリフト&クリーン)

② ヒップアップ(女性限定)

【定 員】各10名

【参加費】1,500円

【場 所】トレーニングルーム フリーウエイトゾーン

【特 典】ミニバッグ(トレーニング利用時や弁当入れに便利♥)



## 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]