

～プール初心者さん大歓迎～

水中運動の効果について

参加無料
要予約

2024年

7月24日(水)

13:10～13:55

場 所 いしかわ総合スポーツセンター プール

参加費 無料

定 員 25名(先着順)

持ち物 水着、キャップ、水分補給のためのドリンク、タオル

※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。定員になり次第、受付を終了させていただきます。

TEL 076-268-2420

ミニ講話&水中エクササイズ



様々な点で効果が高い水中運動！
関節痛の予防や改善、転倒予防や脂肪燃焼にも良いと言われる
水中でのエクササイズ。実際にプールの中でカラダを動かし、
効果的な水中運動を、一緒に学びましょう！
13:10のスタート時間までに、プールサイドへ お越しください。



ISC 運動指導員
長瀬 麗

ISC教養講座とは？

県民の皆さまに対し、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]