

運動のやり方がわからない方、
自分では運動を継続していく自信がない方におすすめ

3期 10月スタート!! **新規スクール生募集**

大人のISCスクール

体験できます
1回 1,360円
要予約

1人でなかなか運動が続かない方
楽しくみんなで元気な脚づくり

元気アップ塾

水曜日 13:00~14:00

定員 10名

場所:体力測定室



担当:木下

いろいろな運動を
行い、元気に楽しく
足腰を鍛えましょう!

医師に運動を勧められて、
何から始めればよいかわからない方

ここからプラス塾

木曜日 10:00~11:00

定員 8名

場所:体力測定室



担当:安川

お一人お一人の
体調に合わせて
無理なく行います

【スクール生の声】

■「元気アップ塾」

- ・足腰が鍛えられ山登りが楽しめるようになりました。(70代男性)
- ・体力に自信がついて自然と運動量が増えました。(60代女性)

■「ここからプラス塾」

- ・自分ではなかなかできない運動をサポートしてもらえるので、しっかりトレーニングできるようになりました。(70代男性)
- ・体調に合わせて無理なく運動ができ、毎回楽しみです。(60代女性)

1期(3カ月間)10回程度

受講料:1回単 1,360円×回数

【年間4期】

- ISCでは開催される大会やイベントの関係で、クラスの開催回数変動します。
- 登録料は必要ありません。
- 受講料のお支払いは、1期分(3ヶ月分)の一括払いとなります。
- 期の途中からでも登録できます。
- 見学・体験をご希望の方は、気軽にお問い合わせください。 TEL076-268-2222

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!

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]



メルマガ



Facebook



Instagram