

おかげさまで12ネン

ANNIVERSARY

開館記念月間 イベント開催

4月 April 2020

いしかわ総合スポーツセンターは
4月12日で12周年を迎えます。
利用者様の日頃のご愛顧に感謝して

HEALTH

測定料金
730円
基礎体力測定

骨密度や貧血をチェックして
予防のコツを知ろう

骨
&

QUIZ

知っている。知らない
栄養やトレーニングに関する
クイズを12問出題！
全問正解者には
スポーツゼリー飲料を進呈！

19日(日)14:00～
21日(火)10:30～
22日(水)19:40～

場所：トレーニング
ルーム前

参加
無料

全問正解できるか?!
ISC12th
クイズ大会

620円
チケット
または
フォーム

LESSON ISCレッスンは人数制限の実施 (最大70名)

6日(月)20:45～

祝12周年! **コンバット×ピラ**

男性インストラクター 越原・竹腰の二人による

**越・腰ブラザーズの
レスミルズスペシャル**

人気のプログラムがコラボで登場!
60分間思いっきり動いて盛り上がりよう!



土・日・祝もレッスン 新登場

ISCレッスンは予約不要
お気軽にご参加ください

11日(土)11:10～
18日(日)12:10～
29日(祝水)12:10～

詳細は4月レッスン
カレンダーにて

7日(火)～13日(月)

初心者におすすめ (520円)

レスミルズ新曲会

説明クラスがセットになった特別クラス

水曜日21:10～21:55

バレトン

バレエ×ヨガ×フィットネス
柔軟性・筋持久力向上!!

金曜日19:10～19:55

STRONG by ZUMBA

自体重トレーニング×有酸素
脂肪燃焼効果!!

