

4期1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

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

たくさん動いて、
楽しくみんなで足腰を鍛えましょう！

元気アップ塾

水曜日 13:00~14:00

定員:10名

場所:マルチパーザス

受講料:12,240円(1,360円×9回)



週替わりでいろんな運動
をします。脳トレも交え、
楽しく笑いのあるクラスです。
ココロもカラダも元気で
健康になりましょう！



担当:安川

からだを動かすことに不安のある方、
かかりつけ医に運動を勧められた方に

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

受講料:14,960円(1,360円×11回)



まずは、からだの動かし
方を学んでいきましょう



担当:小池
健康運動指導士
心臓リハビリテーション指導士

【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)



●ISC では開催される大会やイベントの関係で、クラスの開催回数が変動します。

●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

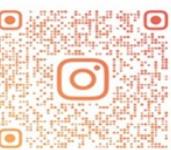
【開館時間】9:00~22:00 【休館日】年末年始(12/29~1/3)

<http://www.ishikawa-spc.jp>

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]



Facebook



Instagram

