

# 1期4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:20名

場所:マルチパーパス

受講料:13,600円(1,360円×10回)

週替わりでいろんな運動をします。脳活性化メソッドも交え、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:16,320円(1,360円×12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>

館内情報やイベント情報配信!



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