

ストロングネーション STRONG

N A T I O N TM

格闘技要素も入った
本格的トレーニング!!

ストロングネーションって?

音楽と動きがシンクロした新感覚インターバルトレーニングです。スクワット、ステップ、パンチ、キックなど、いろいろな動きを音に合わせて繰り返すエクササイズです。

日時…毎週金曜日

19:30～20:30

場所…三国体育館 第2トレーニング室

料金…チケット制 (4回 2,000円)

講師…寺澤 由佳氏

爽快感・
達成感を
味わおう



寺澤先生

お申込み・
お問合わせは
お電話で!

三国体育館 TEL.82-4686

