

# ストロングネーション STRONG NATION™

## 新教室スタート! 参加者募集

### 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、いろんな動きを音に合わせて繰り返すエクササイズです。

日時…10/1～12/24【毎週金曜日】

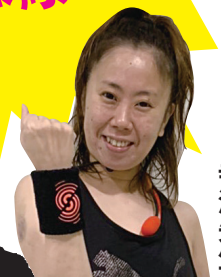
19:30～20:30

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

10月1日  
無料体験会



寺澤先生

お申込み・  
お問い合わせは  
お電話で!

三国体育館 TEL.82-4686