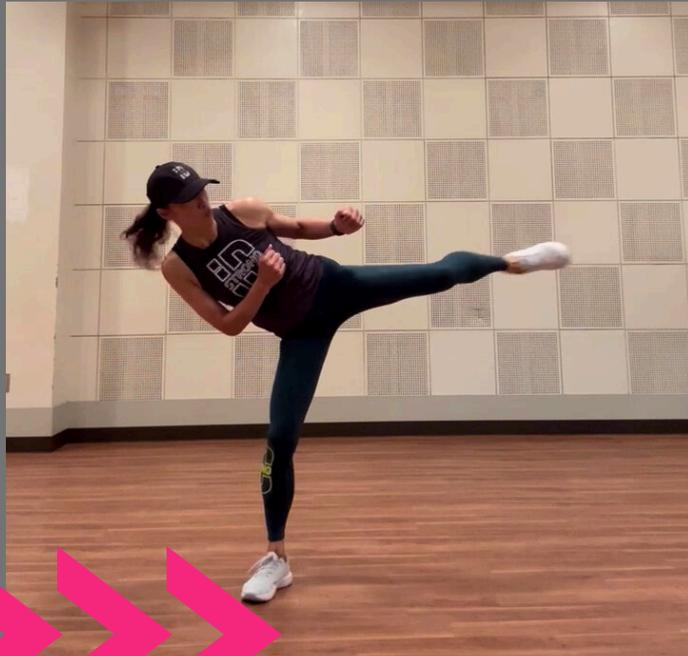


土浦市亀城プラザ

STRONG NATION™

音楽に合わせて、体を動かす爽快感！
楽しく動いて、しっかり燃焼！

体験レッスン



◆日にち：

12/ 1 (月) 承認No34778

12/ 8 (月) 承認No34779

12/15 (月) 承認No34780

◆時間：19:00～20:00

◆対象：一般男女

◆定員：各回30名(先着順)

◆受講料：600円

◆持ち物：動きやすい服装、運動靴、タオル、飲物

◆講師：瀬川美枝子

(STRONG NATION™インストラクター)

◆申込方法：電話または直接窓口にて

◆募集期間：11/6(木)より(定員になり次第締切)

◆お問い合わせ：土浦市亀城プラザ(水曜定休)

TEL：029-824-3121

住所：土浦市中央2-16-4

STRONG NATION™とは
音楽と効果音が動きとシンクロした「新感
覚のインターバルトレーニングプログラム」
です。自重を使った筋力トレーニング
と有酸素運動を音楽に合わせて行うこと
で、短時間で効率的に全身を鍛え、基礎代
謝、心肺機能、持久力の向上や脂肪燃焼
効果が期待できます。



STRONG
NATION®