

STRONG

ストロングネーション

NATION

音と動きがシンクロする 新感覚ワークアウト！
初めての方も楽しく参加できます！

アメリカ最先端フィットネス。
音楽と効果音に合わせて強度を変化させる
インターバル トレーニング。
自重を活かした筋力・有酸素運動に加え、
格闘技要素もプラス。
楽しみながら全身を引き締め、心も体もリフレッシュ！

【金曜日】

11:00~11:50



講師：上兼 先生

場 所

エア・ウォーターアリーナ松本
第2トレーニング室

料 金

1,100円/1回 5,000円/5回

持ち物

動きやすい服装・室内シューズ・
飲み物・タオル

お申込み

窓口・お電話にて承ります

