

/// ! 体験! 新感覚フィットネスプログラム ///

ストロング ネイション
「STRONG Nation™」

令和3年度
遊・学講座

“音と動きのシンクロ”&”短時間で燃焼効果バツグン”、
アメリカでも最先端の フィットネス「^{ストロング ネイション}STRONG Nation™」

☆ダイエット効果が話題のトレーニングプログラムを体験してみませんか☆

ストロング ネイション
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
です。

音に合わせて筋力トレーニングや有
酸素運動を行い、全身を鍛えます。

格闘動作も入ったプログラムで、
ストレス解消を目指しましょう!



○日程・会場・募集人数

令和3年 11月5日(金)/
11月19日(金)

《時間》19時45分~20時45分

《会場》遊学舎 会議室

《人数》各10名

○講師

Akita Action Project

(秋田アクションプロジェクト)

○参加費・持ち物

500円/回(保険料含む)

☆持ち物: ヨガマット、
またはバスタオル



主催・申込先/遊学舎 (NPO 法人あきたパートナーシップ)

住所

秋田市上北手荒巻字堺切 24-2

電話

018-829-5801

E-Mail

yutori@circus.ocn.ne.jp

※イラストはイメージです。
(実際にグローブは装着しません)

コロナウイルス感染症拡大防止のため、
当日はマスクの着用と検温・消毒にご協力
をお願いいたします。