

『2022年度 STRONG NATION™ (ストロングネイション)』

STRONG NATION™とは、自重を利用した筋トレと有酸素運動を音楽にあわせて行います。

基礎代謝を上げ、持久力、呼吸器系の機能の向上、脂肪燃焼効果が期待できます。

自分の体カレベルにあわせて強度を変えることができます。

かつてない達成感を味わえる、身体が変わる、やり切る自分が好きになる、ストレス発散になります。

【開催予定日】第1・3金曜日 19:45~20:30

| | | | |
|----|------|-----|------|
| 4月 | 1・15 | 10月 | 7・21 |
| 5月 | 6・20 | 11月 | 4・18 |
| 6月 | 3・17 | 12月 | 2・16 |
| 7月 | 1・15 | 1月 | 6・20 |
| 8月 | 5・19 | 2月 | 3・17 |
| 9月 | 2・16 | 3月 | 3・17 |

【場 所】クラブハウス 多目的室

【対象者】一般

【持ち物】タオル、飲み物、室内シューズ、ヨガマット(バスタオル)

【会員年会費(保険料含む)】2,000円 入会日~2023年3月31日

【会員参加費】1200円/2回 出欠の事前申告により参加費の減額ができます

【体験料】600円 ※お一人1回のみ



一般社団法人 梅坪・浄水スポーツクラブ

住 所 : 豊田市高原町7丁目22番地1 (豊田高専北側)

教室の
お問い合わせ : 火曜日~日曜日 9:00~18:00

休館日 : 月曜日 (祝祭日を除く) 年末年始

電 話 : 32-2741 FAX : 32-3577

E-mail : info@umetsubojosui-sc.jp

