

# 『2024年度 STRONG NATION™ (ストロングネーション)』

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。自分の体力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・2・3金曜日 19：45～20：30

|    |          |     |          |
|----|----------|-----|----------|
| 4月 | 12・19・26 | 10月 | 4・11・18  |
| 5月 | 10・17・24 | 11月 | 1・8・15   |
| 6月 | 7・14・21  | 12月 | 6・13・20  |
| 7月 | 5・12・19  | 1月  | 10・17・24 |
| 8月 | 2・9      | 2月  | 7・14・21  |
| 9月 | 6・13・20  | 3月  | 7・14・21  |

【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～2025年3月31日

【会員参加費】1800円/3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

1回目の参加時ではなく、前月末が締切です

連絡方法・・・いずれかの方法で前月末までに、ご連絡ください。

※ TEL：32-2741

※ FAX：32-3577

※ ホームページ：<https://www.umetsubojosui-sc.jp/>

※ メール：[info@umetsubojosui-sc.jp](mailto:info@umetsubojosui-sc.jp)



出欠連絡メールアドレスはQRコード



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 9：00～21：00

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](mailto:info@umetsubojosui-sc.jp)

