

スポーツの日
WEEK

STRONG NATION

ストロングネーション

音楽に合わせて
全身を動かす
新感覚
フィットネス!

音楽に合わせて全身を動かす、フィットネスSTRONG NATIONを開催します。

スクワットやランジなどの動きを音楽のビートに合わせて行い、

楽しみながらしっかり体を動かせるプログラムです。

運動不足を解消したい方や、汗をかいて思い切り体を動かしたい方にもおすすめです。

開催日①

10/14 (水)
11:00~11:45

 **会場** 猿楽トレーニングジム
スタジオ

 **定員** 15名 (先着順)

開催日②

10/16 (金)
19:30~20:15

 **会場** ひがし健康プラザ
多目的ルーム

 **定員** 10名 (先着順)

 **参加費** サブスク会員：無料
一般：500円

 **対象** 18歳以上

講師紹介

MACHI

STRONG NATIONインストラクター
UBOUND オフィシャルトレーナー

※猿楽トレーニングジムは別途施設使用料300円発生します

一緒に楽しく
最高の汗を
かきましょう!



音楽に乗って、
自分史上最高の汗をかこう!

初心者
大歓迎!

→ 申込および詳細については下記QRコードよりご確認ください ←

猿楽トレーニングジム

<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7610-3/event/cat/all>



ひがし健康プラザ

<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7610-1/event/cat/all>



PLAY! SPORTS
SHIBUYA PARTNERS

