

STRONG

NATION

12月29日（水）

10：25～11：25

アメリカでも最先端のフィットネスプログラム。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。筋力トレーニングや有酸素運動を音に合わせて、強度変換をしていく特徴があり、自重を効果的に使いながら全身を鍛えます。心身ともにリフレッシュすることができ、楽しみながら本格的トレーニングが行える、格闘技要素も入った、まったく新しいカタチのHighインパクトなワークアウトです。 🔥



エネルギーに動きたい方、
効果的にトレーニングしたい方集合！ ☆
動きと音楽がシンクロし、
まるで自分の動きで音楽を奏でる感覚に！
汗をかいて味わう爽快感、みんなでひとつになる一体感、
私と一緒に更なる美しさを手に入れませんか？（^^）/
終わった時の達成感をみんなで分かち合いましょう！

* 参加費 * 1,100円/60分
* 定 員 * 30名
* 申込み * 12月15日（水）～
12：00～フロント
13：00～TEL受付
※他店舗会員様申込 12月16日（木）～

・ 入金 は 申込み後、3日以内にお済ませ下さい。
・ キャンセルは12月27日（月）までとなります。
・ 入場は申込み順となります。
レッスン開始15分前までにスタジオ整列場所へ
お並び下さい。