

ストロングネーション

～自重を効果的に使ったインターバルトレーニング～

募集

- ・対象 町内在住・在勤者
- ・定員 20名（先着順）

講師：上兼 勉先生（下諏訪町健康サポーター）



NEW講座 開講

音楽に動きを合わせた高強度トレーニング。自重を使った筋トレや有酸素運動を行います。キックやパンチの格闘技系の動きも楽しいレッスンです。

日時

7月9日・23日 8月6日 9月10日 全4回
水曜日 14:00～15:00

会場

健康フィールド（屋内） 下諏訪町東赤砂10795番地1

持ち物

室内靴・飲み物・タオル

申込

同時に申込み開始となるその他の講座を合わせて、お一人2講座までの申込みとさせていただきます。
下諏訪町ホームページまたは二次元コードよりお申込みください。
先着順で受付が完了した段階で参加決定となります。
（定員に達した講座は申込みフォーム内で非表示となります。）

受付開始
6/7(土)
9:00～

