



ドンピシャに！気持ちいい！

全米で人気沸騰！
最先端の新感覚フィットネス上陸！

ス ト ロ ン グ

STRONG ネーション NATION

EVENT SCHEDULE

4月21日(日) 岩木B&G海洋センター
トレーニングルーム
10:30-11:30

ストロングネーションとは？

動きと音・音楽が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楽に合わせて強度変換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、格闘技要素も入ったまったく新しいカタチのワークアウトです！

動画QR



申込みQR

初心者
大歓迎!!
500YEN



INSTRUCTOR

インターナショナルグループ フィットネスインストラクター
ZUMBA・STRONGNATION インストラクター

池田陽輔 IKEDA YOSUKE

STRONG
NATION

岩木B&G海洋センター

0172-82-5700

instagram/bg.hirosaki.iwaki

弘前市兼平猿沢32-11

弘前市指定管理者



公益財団法人
弘前市スポーツ協会

Hirosaki City Amateur Sports Association