

# アニマルワークアウト de コアトレ STRONG NATION

2023/4/23 (SUN)

13:00~14:45



アニマルワークアウトを30分間行ない、体幹を鍛え、その後60分間のSTRONG NATIONで全身を鍛えます。

**アニマルワークアウト**:動物のしぐさを真似するため、普段使わない筋肉を使い体幹トレーニングをしていきます。

**STRONG NATION**:HITT高強度のテンポトレーニングのクラスです。音に合わせて全身を鍛えます。HITT(不完全回復をはさみながら高強度・短時間の運動(無酸素運動)を繰り返すトレーニング)

【日時】①アニマルワークアウトdeコアトレ 13:00~13:30

②STRONG NATION 13:45~14:45

【場所】かみす防災アリーナ サブアリーナ

【定員】①②各30名

【対象】15歳以上(中学生不可)

【参加費】①1,100円 ②2,200円 SET 2,750円

**SETが、お得!**

【申込開始日】2023年3月27日(月) 9:15~

【申込方法】かみす防災アリーナホームページのイベントよりご応募ください。

※参加確定メールに入金方法等記載いたします。

【インストラクター】MAI・瀬川・岡本

瀬川:かみす防災アリーナではSTRONG NATION、ZUMBA、ピラティス、ステップFAN、アクアビクスを担当

岡本:かみす防災アリーナではSTRONG NATION、4月~コアトレ、骨盤体操を担当

【その他】jwi承認NO.21907



**MAI**

愛知県を中心に活動  
STRONGNATION™マスタートレーナー  
国内唯一のSTRONG Tech