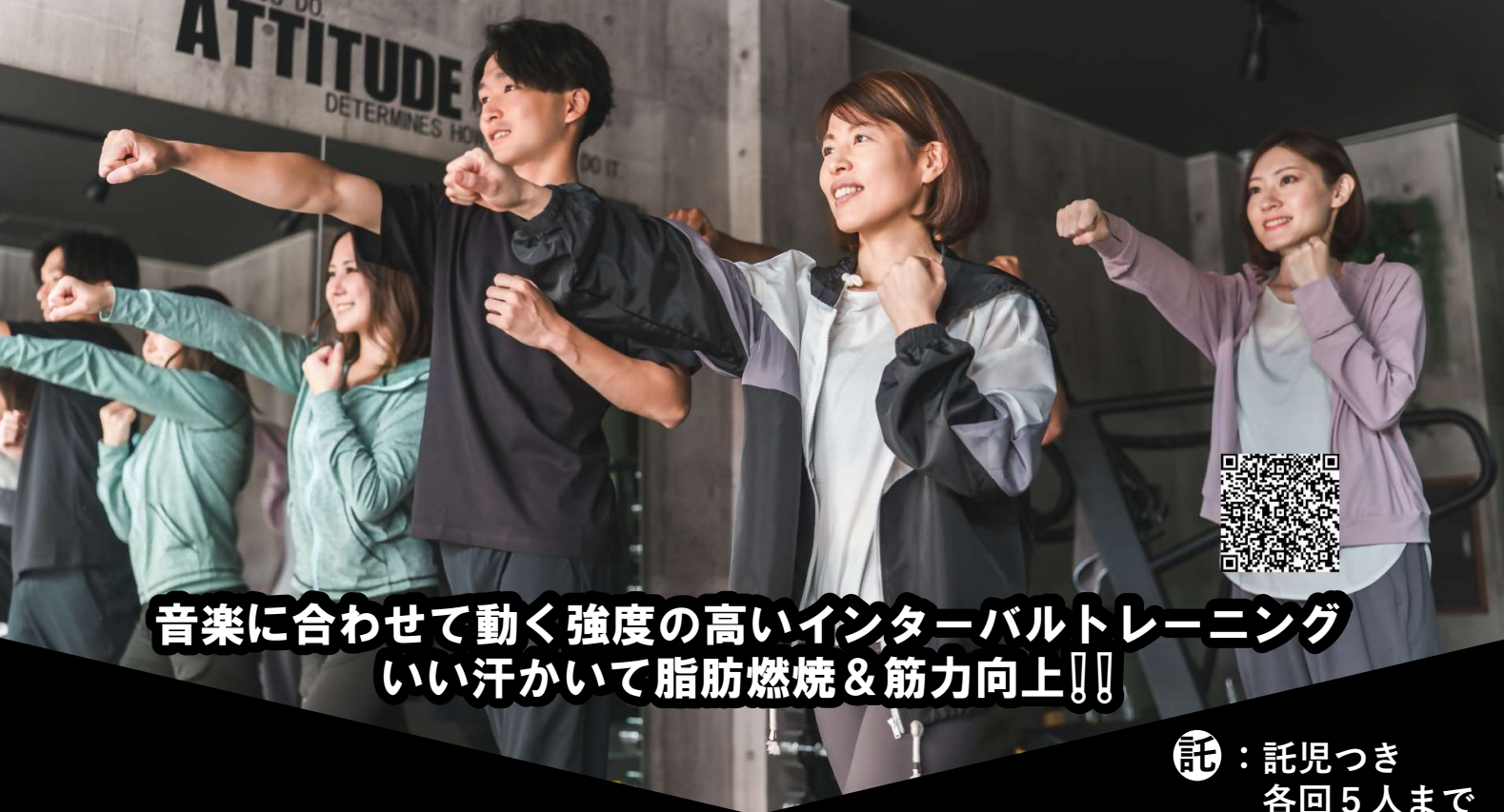


自分更新!! ボディメイクトレーニング

ストロングネーション

# STRONG NATION™



音楽に合わせて動く強度の高いインターバルトレーニング  
いい汗かいて脂肪燃焼&筋力向上!!

託：託児つき  
各回5人まで

|       |   |         |             |        |   |
|-------|---|---------|-------------|--------|---|
| 06.03 | 水 | 荻野公民館   | 14:00~15:30 | 5月13日  | ✕ |
| 06.24 | 水 | 相川公民館   | 14:00~15:30 | 6月3日   | ✕ |
| 09.10 | 木 | アミューあつぎ | 10:30~12:00 | 8月13日  | ✕ |
| 11.10 | 火 | 南毛利公民館  | 10:30~12:00 | 10月20日 | ✕ |
| 01.21 | 木 | ふれあいプラザ | 10:30~12:00 | 1月4日   | ✕ |

お申し込みは講座予約システム (LINE版) から →



## 内容

- ① 今日からできる! 保健師のミニ健康講座
- ② 運動 (STRONG NATION™)

## 対象

次の①②に該当する方 各会場20人 (抽選)

- ① 市内在住で講座参加時に40歳以上
- ② 医師から立位での運動を禁止されていない



Instructor  
**峰尾 若菜氏**  
ZUMBA、STRONG NATION、Q-Renなど多岐にわたる分野で指導を行う

厚木市健康医療課 TEL (046) 225-2201