

Instructor
長田 茂
Shigeru Nagata

豪華2本立て

経験者さんも！

初心者さんも！

Instructor
高森 将太
Shota Takamori

待望の第二段！

YOGA

STRONG
NATION

とかちプラザ フィットネス

STRONG
ストロングネーション
NATIONとは
音楽・効果音・動きが
シンクロする新感覚の
インターバルトレーニング！
格闘技要素も入った
フィットネスプログラムです

時間：【STRONG NATION】13：30～14：15
【YOGA】14：30～15：15

費用：各500円
（あおぞら共済利用の場合各200円）

定員：各20名（先着順）

持物：飲み物・動きやすい服装・タオル

【STRONG NATION】
フィットネスシューズ
【YOGA】
ヨガマット（貸出あり）

Tokachi
Plaza

9/13
SUN

とかちプラザ
フィットネススタジオ

ご予約は二次元コードから！

お問合せはとかちプラザ5階受付まで！

TEL.0155-22-7890

営業時間 9:00-22:00

定休日 月曜日(祝日の場合はその翌日)



ご予約

主催
とかちプラザ
指定管理者
株式会社オカモト

後援
帯広市教育委員会