

# サーキットトレーニング 20

サーキットトレーニングとは

筋力トレーニングの間にステップ運動などの有酸素運動を挟むことで筋力アップだけでなく、脂肪燃焼、持久力向上の効果も高まります。

20分でどなたでも行える簡単サーキットトレーニング！

ご参加お待ちしております！



毎週日曜

11:00~11:20