

# HIIT トレーニング

HIIT トレーニングは、High-Intensity-Interval-Training の略で、自重トレーニングと休憩を短時間の間に繰り返すトレーニングです。身体を追い込む時間は数分程度。難しくないトレーニングで行いますので自分の出来る範囲で一緒に汗をかき、健康的な身体を作りましょう！

私が担当します！

担当：尾崎

(シンコースポーツ株式会社)

