

ザ・サーキット®

For ビギナーズ

ザ・サーキット®は「シンコースポーツ オリジナルプログラム」で、有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行い、脂肪燃焼・筋力向上を図るプログラムです。柔軟性の向上やストレス発散などにも効果があります！ビギナーズなので、安心して参加できます。

私が担当します！
担当：尾崎
(シンコースポーツ株式会社)

