

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！

中條 貴公

(シンコースポーツ兵庫株式会社)

神戸市港島南球技場 所属

