

かんたん

HIIT トレーニング

HIIT トレーニングは、High-Intensity-Interval-Training の略で、筋力トレーニングと休憩を短時間で繰り返すことで、「体脂肪燃焼」や「心肺機能向上」が期待できます。かんたんバージョンで実施しますので、気軽に参加してください。

私が担当します！

井上 先生

(シンコースポーツ兵庫株式会社)

