

ちよこっと

(トレーニング)



サーキットトレーニング

サーキットトレーニングとは、複数の筋トレと有酸素運動を組み合わせる行うトレーニングのことです。脂肪燃焼効果、全身持久力の向上、筋力アップなどが期待できます！日常生活のちょっとした時間に無理のない範囲で取り入れてみてください。

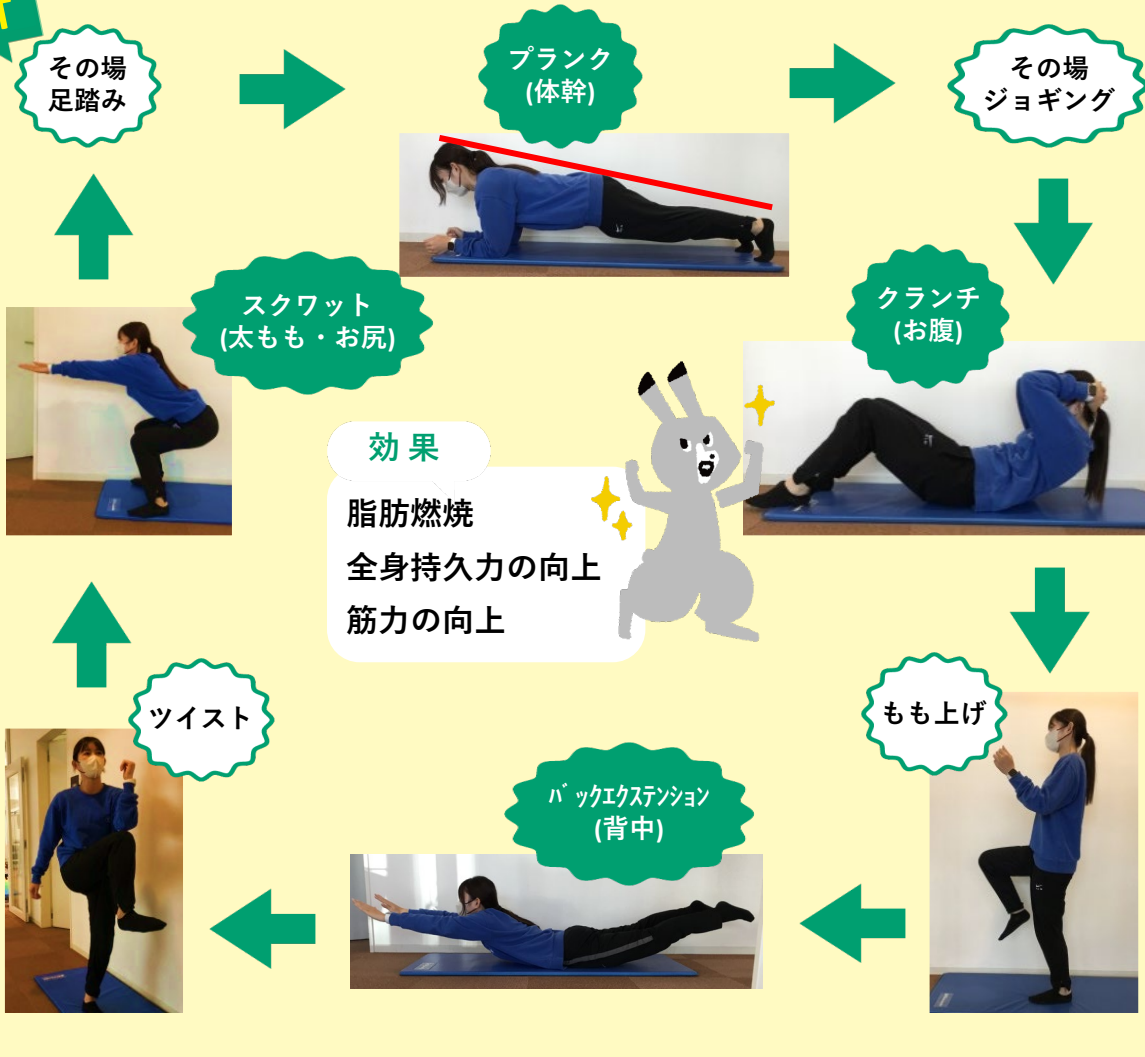
サーキットメニュー



有酸素運動と筋トレを交互にそれぞれ各1分間行う。
週2回程度を目安に実施。
慣れてきたら2~3セットにチャレンジ！



START



- ケガの防止、疲労回復のためにサーキットトレーニングの前後はストレッチを行きましょう。
- 無理のない範囲で、呼吸は止めずに行いましょう。
- ご不明な点はスタッフまでお気軽にお問い合わせください。