

ラウンドフィットネスについて

ラウンドフィットネスとは…

有酸素運動（ステップ等）と無酸素運動（油圧抵抗式マシン）を30秒ずつ交互に行うサーキットトレーニングです。油圧抵抗式マシンは、動かす速度によって負荷が変わるので個々人に応じた運動ができます。

運動目安は30分。

短時間で全身の筋力アップと心肺機能向上が期待できます。

【こんな方におすすめ】

- ・忙しくて運動がなかなか続かない
- ・体力の低下が気になる
- ・運動不足で体型が気になる など



また、有酸素運動（ステップ等）はおうちでもできます。

コロナ対策としておうちで運動したいという方は、謙信公武道館ホームページ上にあるおススメレッスン2「ラウンドフィットネス」の動画を活用ください。

※音楽はついていないので、お好きな音楽とともにどうぞお試しください。