

Weeklyウォーキングチーム



Q.トクトク歩数チャレンジに参加したきっかけは？

ウィークリーは体幹トレーニングジムなのですが、トレーニングに来てくださっている方々と一緒に参加することで、運動の習慣を作りたいと考えたためです。

Q.普段はどんな業務を行っていますか？

スクワットなどの筋力トレーニングや、マットの上での体幹トレーニング、マシンを使った有酸素運動の指導を行っています。

Q.最後に、意気込みをどうぞ！

ケガなく参加者全員で楽しみながら歩きます！