

筋肉と有酸素系で充実しています。

ジム入会と同時に再びマラソンを始めて、トレーニングの成果が記録の伸びに表われて、毎日充実したトレーニングができています。

性別 : 男性 ・ 女性

年齢 : 44 歳

在籍期間 : 1年10月