

NAS NEW  
PROGRAM

10分の縄跳びは  
30分のジョギング効果ってホント!?

# 縄とびクス



音楽に合わせてながら縄跳び動作 &  
自重トレーニングで効率よく脂肪燃焼

NAS New プログラム

# 誕生。