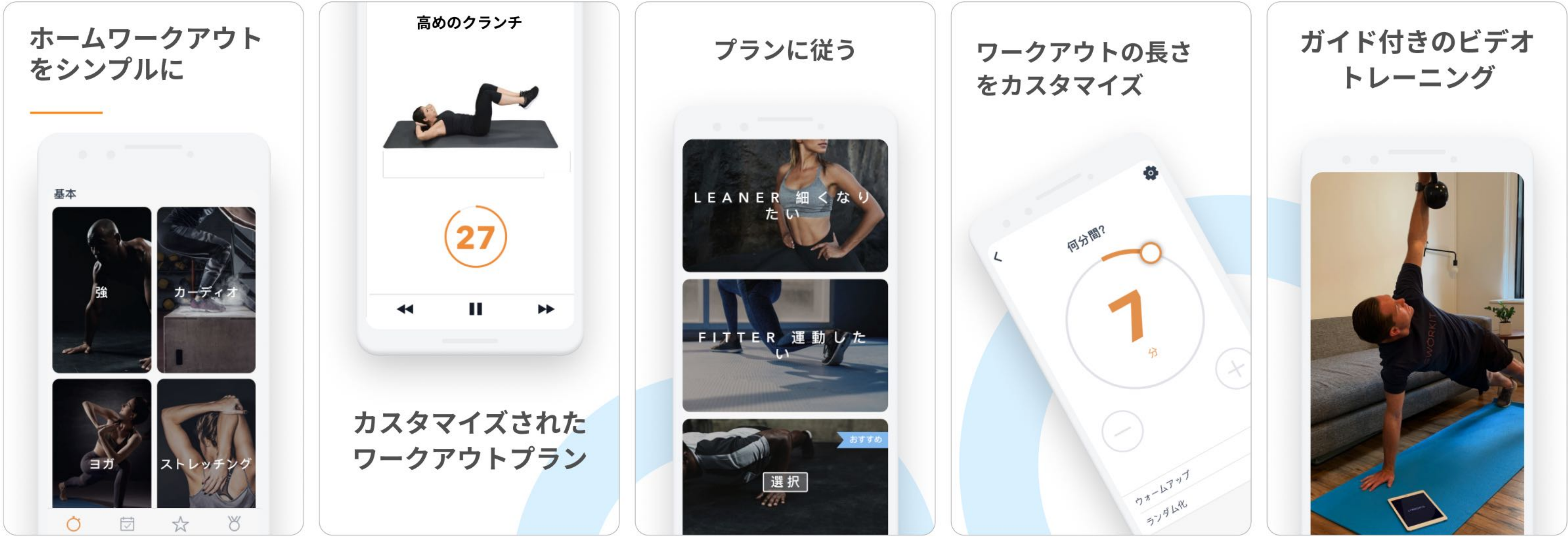


# ようこそSworkitへ

健康を優先しましょう

## イントロダクション

Sworkitは、パーソナライズされたワークアウト、カスタマイズ可能なプランとリソースを提供し、すべての人が健康的な生活習慣を取り入れて維持するのをサポートします。私たちのコンテンツは、いつでもメンバーの質問に答えることができるパーソナルトレーナーによってキュレーションされています。



## Sworkitにはすべての人のためのトレーニングがそろっています

- ストレングス
- カーディオ
- ヨガ
- ストレッチ
- キッズワークアウト
- 初心者から上級者まで
- ガイド付きフィットネスプラン
- リハビリ&ケア
- 集中トレーニング
- 妊娠前および妊娠後
- 高齢者向けワークアウト
- 毎月のチャレンジなどもあります！
- 静かなホームワークアウト
- クイックワークアウト
- スポーツコンディショニング



科学的な裏付けがあります。何百万人ものユーザーから信頼されています。



No.1フィットネスアプリ（20以上のフィットネスアプリを対象にしたフロリダ大学での調査による）