

20分トレーニング一覧

12月		内 容	12月		内 容
1日	月		16日	火	ウエイト
2日	火	メディシン	17日	水	自重
3日	水	チューブ	18日	木	メディシン
4日	木	ボール	19日	金	
5日	金		20日	土	チューブ
6日	土	ウエイト	21日	日	休業日
7日	日	休業日	22日	月	
8日	月		23日	火	ボール
9日	火	自重	24日	水	ウエイト
10日	水	メディシン	25日	木	自重
11日	木	チューブ	26日	金	
12日	金		27日	土	メディシン
13日	土	ボール	28日	日	休業日
14日	日	休業日	29日	月	休業日
15日	月		30日	火	休業日
			31日	水	休業日

☆上記の日付にそれぞれの内容を行います☆

(内容詳細)

- メディシン：2kgのボールを使ったトレーニングです
- チューブ：柔らかいゴム製のチューブを使用したトレーニングです
- ボール：やわらかい小さなゴムボールを使用したトレーニングです
- ウエイト：腕に重りを付けたトレーニングです
- 自重：体重を利用した道具を使わずに行うトレーニングです

※12月27日(土)まで営業、1月5日(月)から営業開始