

20分トレーニング一覧

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