20分トレーニング一覧

11月		内 容	11月		内 容
1	日	休業日	16	月	
2	月		17	火	ボール
3	火	休業日	18	水	ウエイト
4	水	メディシン	19	木	自重
5	木	チューブ	20	金	
6	金		21	土	メディシン
7	土	ボール	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	ウエイト	25	水	ボール
11	水	自重	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	29	日	休業日
15	日	休業日	30	月	

☆上記の日付にそれぞれの内容を行います☆



●**メディシン**：2kgのﾎﾞｰﾙを使ったﾄﾚｰﾆﾝｸﾞです

●**チューブ**：柔らかいｺﾞﾑ製のﾁｭｰﾌﾞを使用したﾄﾚｰﾆﾝｸﾞです

●**ボール**：やわらかい小さなｺﾞﾑﾎﾞｰﾙ使用したﾄﾚｰﾆﾝｸﾞです

●**ウエイト**：腕に重りを付けたﾄﾚｰﾆﾝｸﾞです

●**自重**：体重を利用した道具を使わずに行うﾄﾚｰﾆﾝｸﾞです

いきいきルームは
ミズノスポーツサービス
株式会社により
運営されています。