

20分トレーニング一覧

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

☆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



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。