

# 20分トレーニング一覧

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

☆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