

# 20分トレーニング一覧

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

☆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。