

# 20分トレーニング一覧

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