

# 20分トレーニング一覧

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

☆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