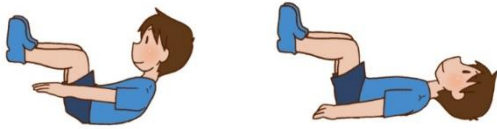


なまえ（ ）

けいぞく ちから たいいよく 継続は力なり！～体力アップトレーニング☆～

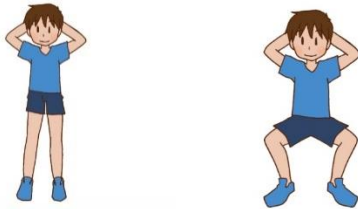
①レッグリフトプランク 30 びょう



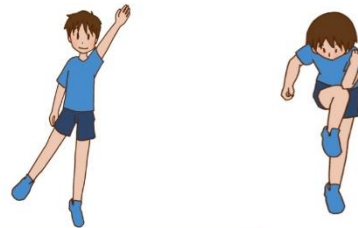
②アームバランス 15 びょう



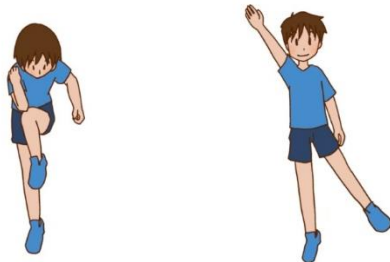
③かいきやくスクワット 30 びょう



④クロスバランス 30 びょう



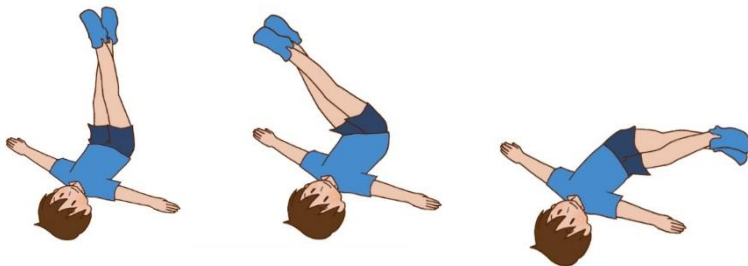
⑤クロスバランス（はんたい） 30 びょう



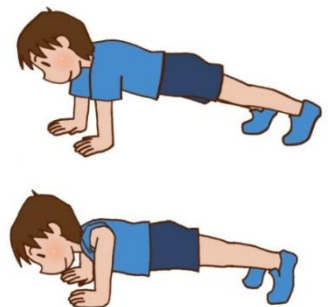
⑥スクワット 30 びょう



⑦メトロノーム 30 びょう



⑧うでたて 15 びょう



⑨なわとび 10 ぶんかん



5/1	5/2	5/3
5/4	5/5	5/6
5/7	5/8	5/9
5/10	5/11	できたひに〇をつけよう！がんばってね