

自重トレ and

ストレッチ

ランジ・プランク・スクワット etc.

自身の体重を使って身体に負荷をかける「自重トレ」にチャレンジしましょう！

自宅でもできる運動メニューの紹介もします！レッスンの後半は、一週間の疲れを癒すストレッチも！

持ちもの

★動きやすい服装

★飲み物

私が担当します！

糸数 恵菜

(シンコースポーツ兵庫株式会社)

神戸市立磯上体育館 所属

