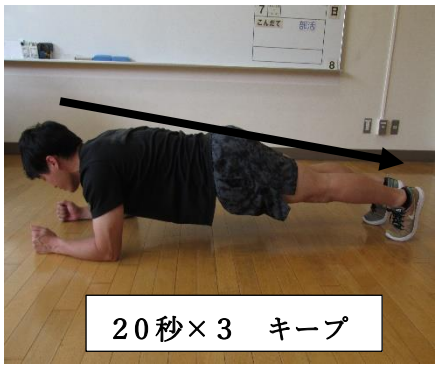
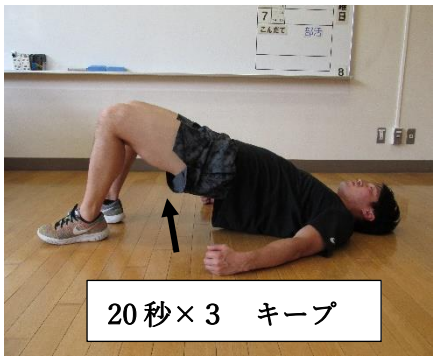
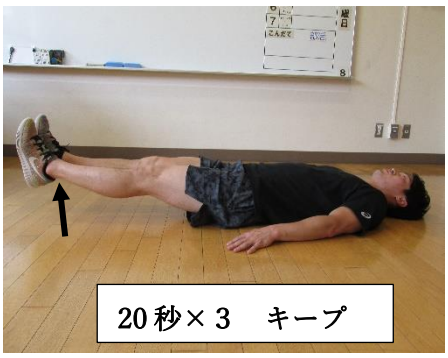
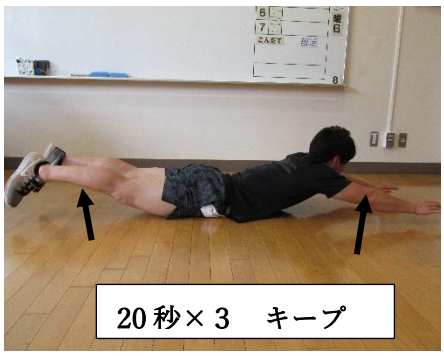
体幹トレーニング　チャレンジカード

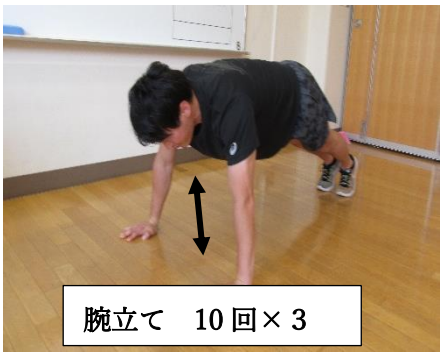
体幹トレーニングとは・・・胴体部分を強化するためのトレーニング。
鍛えることで力を発揮しやすくなる！！がんばれ！　（　　）

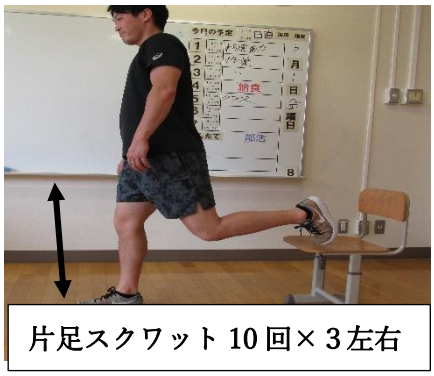












継続は力なり！！！

☆チャレンジしたらチエックしよう！！

5/11	5/12	5/13	5/14	5/15/	5/16	5/17	5/18	5/19	5/20
5/21	5/22	5/23	5/24	5/25	5/26	5/27	5/28	5/29	5/30
5/31									