

# コロナに負けない体づくり！

運動の計画に  
取り組んでみよう！

ねらいに応じて  
取り組んでみよう！

体力の違いに  
応じて計画を  
立ててみよう！



## 目指せ！トップアスリート！！

キーワード：筋力アップ、コーディネーション、アジリティ

- ・新型コロナウイルスに負けない！  
スポーツ選手が教えるトレーニング集



## ライバルに差をつけろ！！

キーワード：楽しくウォーミングアップ、体幹

- ・筋トレ コア・トレーニング



## ストレス解消&スリムアップ♪

キーワード：有酸素運動、自宅で簡単、ストレッチ

- ・しなやかな体を作る  
毎日の簡単ストレッチ



- ・自宅でできる 10 分間筋トレ



QRコードまたはキーワードを入力して

検索

