

鈴鹿国際大学

三重県にある
鈴鹿国際大学
練習試合をしました。

NB新聞

No. 9

今年も暑さに
負けずがんば
りませ〜



問題

「体の中で一番鍛えるのが
難しい部分はどこだ？」
答えは左端を見てね★

継続は力成る

「色々なトレーニングを教
えていって、鍛えたい
部分を少し意識する
だけでも体にすごい
変化があるのを
改めて思いました
同じ鍛えたい部分
でも色々なトレーニング
がある事も分がり
一歩一歩のトレーニング
でも意味がある自分の
意識がどれほど大切
なのかが分かりました。

トレーニング宿



答え
コア
この腹筋憧れ〜
休養を鍛えるの21