**・・コース**

～トレーニング～

＜ トレ ＞

　　・ゆれる　２０×１～２セット

　　・ゆれる　２０×１～２セット

　　・てせ　２０×１～２セット

＜ ＞

　・ 　　　３０×１～２セット

　・　 　　３０×１～２セット

　・ 　　　３０×１～２セット

　・ 　３０×１～２セット

　・ブリッジ　　　 １０×１～２セット

　 (をいてね！)