

フィジカルトレーニング講習会

南部屋内運動場

2025.3.2

3年ぶりにフィジカルトレーニングを開催しました。

水谷先生にたっぷり2時間教えていただきました。

お疲れさまでした。



日ごろのトレーニングに加えていけたらいいですね。

参加の皆さんお疲れさまでした。