

自主トレーニングを定期的に行う事で、  
身体の変化に気づくきっかけとなり、  
ケガの予防につながります。そんな、  
自宅でできるトレーニングを紹介！



# トレーニング 動画集



パフォーマンスアップ編

<https://bit.ly/3sVtgwi>



スポーツ愛好家編

<https://bit.ly/3MBK5nH>

※ 痛みの出現や転倒に注意して行いましょう！