



No. 1

ロクハ公園(多目的広場)

パネルタッチ(前屈)



No. 2

ロクハ公園(多目的広場)

ハングバー(ぶら下がり)



No. 3

ロクハ公園(多目的広場)

ツイストサークル(腰ひねり)



No. 4

ロクハ公園(多目的広場)

バックボウベンチ(背伸ばし)



No. 5

ロクハ公園(多目的広場)

ツインパラレルバー(平行棒)



No. 6

ロクハ公園(多目的広場)

ハイジャンプ(跳躍)



No. 7

ロクハ公園(多目的広場)

ジャンプリターン(反復飛び)

---

---

---

---

---

---



No. 8

ロクハ公園(多目的広場)

マルチプッシュアップ(腕立て)

---

---

---

---

---

---



No. 9

ロクハ公園(多目的広場)

アスレチックベンチ(腹筋)

---

---

---

---

---

---

