



No. 1

野村西公園(野村セントラルパーク)

前屈ストレッチ



No. 2

野村西公園(野村セントラルパーク)

内転筋ストレッチ(足)



No. 3

野村西公園(野村セントラルパーク)

バックボウベンチ(背伸ばし)



No. 4

野村西公園(野村セントラルパーク)

ストレッチウォール(上体伸ばし)



No. 5

野村西公園(野村セントラルパーク)

ふくらはぎのストレッチ



No. 6

野村西公園(野村セントラルパーク)

ツイストサークル(腰ひねり)





No. 7

野村西公園(野村セントラルパーク)

ベンチストレッチ(腕)



No. 8

野村西公園(野村セントラルパーク)

トレーニングチェア



No. 9

野村西公園(野村セントラルパーク)

ハーフスクワット(足)



No. 10

野村西公園(野村セントラルパーク)

マルチアスレチックベンチ(足上げ)



No. 11

野村西公園(野村セントラルパーク)

堀池山歩行(上り下り)