

セントラルグループ祭



56イベント

～みんなで56～

★12/7（日） 10:30～11:00 担当：吉松（勇）

リズム筋トレ56

～5分×4種目（下半身、腹筋、上半身、体幹）筋トレにチャレンジ～

★12/9（火） 14:00～14:30 担当：田中

みんなで筋トレ56

～56回×4種目（足、腕、腹筋、背筋）筋トレにトレーニング～

★12/11（木） 21:00～21:15 担当：吉松（和）

動きタイム56

・56秒サイクル×7種目（スクワット、プッシュアップ、ヒップリフト、プランク、バックエクステンション、ニータッチェスト、クールダウン）

