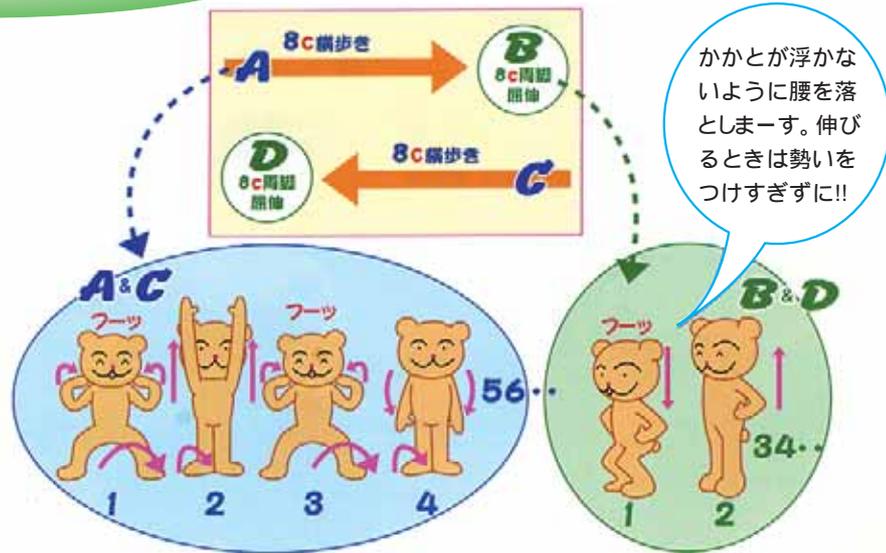
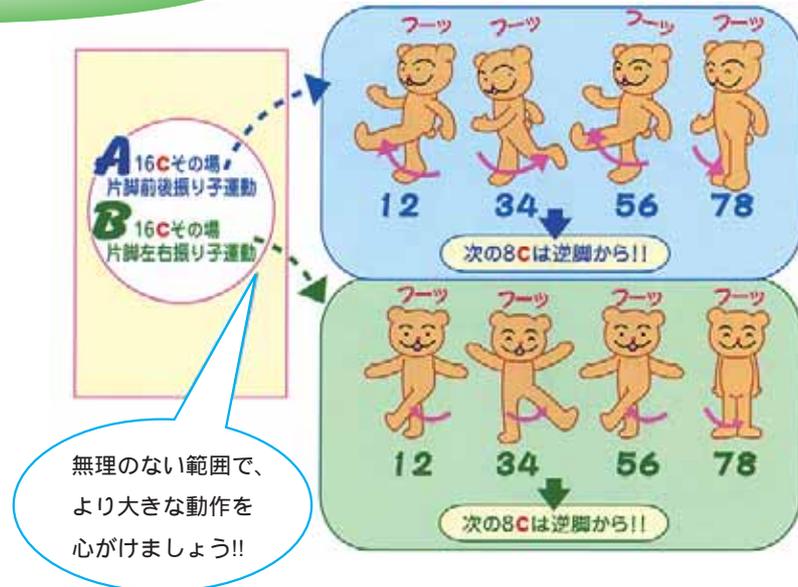


## 背伸びの運動と太ももの強化 (Cはカウントです)



## バランスと下半身の筋力強化 (Cはカウントです)



## 敏捷性と瞬発力の向上 (Cはカウントです)

