

# NEW トレーニングルーム

★トレーニングルームの配置を変え運動しやすくしました。  
器具も皆さんに「早く使ってよ！」と嘆いています。  
自宅では、バーベルなどの器具がなくても**自重トレーニング**  
で工夫を凝らせば、いくらでも**筋肉に刺激**が与えられます。



