

うんどうのときの ちゅういじこ

むりをしない！

ちょうしがあるときはむりしないでね

ケガや びょうきがあるひとはかぞくや びょういんにそつだんしよう！

ストレッチと すいぶんほきゅう

しっかりとストレッチしてから、うんどうしよう！
※どろがの ストレッチしてみてね！

ノドがかあくまえに、こまめにすいぶんほきゅうしよう！

うんどうちゅう

すいぶんほきゅう おすねずに！

いたくなったり、きぶんがあるくなったら、きゅうけいしよう！

だいに ポイント

たのしみつつ、定員ぜんりよくでやろう！70名

サーキット

わからなかったら、かみをみながらやろう！

KTC
KYOTO TRAINING CENTER

きょうとトレーニングセンター