

〔今日トレ〕 4月22日(水) 曇り

みなさん、こんにちは。

休校2日目。

ストレッチやトレーニングをしてくれたかな？

自分なりのノルマを決めて、体を動かそう！

先生方は、本日、Vシット10回、背筋キープ30秒。

みなさんの今日トレは何ですか？

