

R6 年度 新人技術講習

R6.4/9～5/23 の期間で全 13 回にわたり新人技術講習を実施しています。

今回は第 6 回の「筋力増強 Ex」の様子を紹介します。

実際に新人自体も筋トレを行い、負荷量を体験しました、、、💦大変でした（笑）

