

朝の運動

体力作りのため、毎日朝の運動をしています。冬季は山登りをしています。

月・水 ミサワホームの工場の周りを1周するコースを歩行しています。(約2 km)

火・木・金 運動場でサーキットトレーニング・リレーに取り組んでいます。

雨天時 プレールームで前進を動かす運動に取り組んでいます。

歩行



サーキット



リレー



屋内運動



山登り

