



# 2024-2025 年未年始トレーニング実施チェック

ご利用者名 \_\_\_\_\_

体力維持にご活用くださいませ！できる場面を考えて、やってみましょう！  
次回、お越しの際に頑張った結果をご持参ください！！

リタポンテ

やった	◎
3種目程度やった	○
やらなかった	×

どんな時にする？	寝転んでいる時		座っている時			立ち上がった時	
	頭上げ（腹筋）	お尻上げ（おしり・背筋・太もも裏）	肩回し（肩甲骨まわり）	腰捻り（腰まわり）	足あげ（大腿筋）	足踏み（足のつけ根・足筋群）	爪先立ち（ふくらはぎ）
メニュー							

【 チェック欄 】 その日の調子なども書いて下さってもいいですよ！

12月28日							
12月29日							
12月30日							
12月31日							

どんな時にする？	寝転んでいる時		座っている時			立ち上がった時	
	頭上げ (腹筋)	お尻上げ (おしり・背筋・太もも裏)	肩回し (肩甲骨まわり)	腰捻り (腰まわり)	足あげ (大腿筋)	足踏み (足のつけ根・足筋群)	爪先立ち (ふくらはぎ)
メニュー							
元旦							
1月2日							
1月3日							
1月4日							
1月5日							