

1



初級編

- ◇アブダクション
- ◆サイドベント
- ◇ラットプルダウン



かざしてみようQR

2



中級編

- ◇サイドウォーク
- ◆バックエクステンション
- ◇ロータリートルソー



かざしてみようQR

3



上級編

- ◇ニートゥチェスト
- ◆ワンハンドローイング
- ◇プッシュアップ
- ◆スパイダープッシュアップ



かざしてみようQR

4



ペア編

- ◇アダクション
- ◆トランクツイスト
- ◇ローイング



かざしてみようQR