

## 筋トレの基本

1. 同一部位を週1~2回
2. 10~15回×2~3セット
3. 正に行い、やれ過ぎない

123 5678

## 筋トレの目的

1. 筋力アップ
2. やせ
3. 引き締め
4. 引き締め



白米  
山梨化学工業 (株)

123 5678

GENKI CLUB  
STAFF







