

とらふす15周年



握力アップ チャレンジ!

期間：9月1日（金）～10月4日（水）のうち
月・水・金の **15日間**

チャレンジ内容

①チャレンジ開始前後に握力を測定！

②握力アップにむけたトレーニング3種目を、
月・水・金それぞれの曜日に設定しています。
いつものトレーニングにプラスしてみませんか？

☆とらふす道場15周年にちなんで・・・
1日のチャレンジ参加人数の目標を**15名**以上に設定！
みんなで一緒に筋力アップ！



握力は
『全身の筋力の指標』
とされています。

現在の握力を知ってトレーニングに
取り入れてみませんか？