

件名：第2回自宅でできるトレーニングメニューについて

5月3日にトレーニング動画を配信したところ、多くの方から他のトレーニングメニューも紹介して欲しいとのご要望をいただきましたので、第2回として、肩まわり及び腰背部のトレーニングについて動画作成いたしました。

【スタンス強化メニュー】5/3 配信済み

<https://youtu.be/SX-lh1GZUcA>

【肩の強化/可動域を広げるメニュー】

<https://youtu.be/JwAN377Fwk0>

【腰背部ストレッチ/体幹強化メニュー】

<https://youtu.be/R5DZIt-4PM4>

また、トレーナーへの質問がある方やアドバイス等を受けたい方については、以下のメールアドレスからお知らせください。

なお、今後も追加して欲しいメニューなどありましたら、引き続きお知らせください。

メールアドレス：tokyo.archery.training@gmail.com

※ご連絡いただく際には所属先、氏名を必ずご明記ください。