

集中治療合宿風景 2017.7 (5)

山内整骨院

▼大野治療所2Fトレーニング室にて

(2017.7.27)

股関節活性化トレーニング (サンドバックの蹴り込み) ※ インターバルに必ずストレッチ



(耳にタコができるくらいに、院長とおバちゃんより)▼ストレッチ・体重移動・トレーニング等、  
院長から指示された事は、「合宿中も、帰ってからも、必ず毎日続けるように！」  
続ければ、パフォーマンスは向上！ サボれば、後退！

▼大野治療所3Fリビングにて晩御飯 (2017.7.27)



☎ 左より；院長・三瓶君・藤瀬君  
三瓶君いわく、  
「10日間は、あっという間だなあ～  
精神的にも成長できたと思うなあ～」  
院長いわく、  
「頑張れよ！応援してるからな！」