

集中治療合宿風景 2017.10 (1)

山内整骨院

10/5 より、伊藤雄大君（福島・中3）が合宿入り。

▼大野市内の本願清水（ほんがんしょうず）「いとよ」の里会館にて（2017.10.9）



天然記念物「いとよ」を地下より観察



名水百選の大野の湧き水 ♡

▼大野治療所 2F トレーニング室にて（2017.10.10） ▼大野市内・亀山頂上



左より：伊藤君・院長・中山将太君（プロ競艇選手）

▼大野市内・亀山にて（2017.10.10） ▼越前大野城（天空の城で有名）



集中治療合宿風景 2017.10 (2)

山内整骨院

▼天下の名城・彦根城にて (2017.10.11)



院長



伊藤君

▼大野治療所 2F トレーニング室にて

(2017.10.14)

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



▼大野治療所 3Fにて (2017.10.14)



サーロインステーキ、美味しい～ ♡

▲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！