

集中治療合宿風景 2019.6(3) 山内整骨院

6/20 より、新保雄太郎君（九州国際大学1年）が10日間、また6/21～6/23 野村一真君（京都・高2）・富増恵一君（滋賀・高1）（6月の毎週末（金）～（日）合宿）が合宿入り。

▼大野治療所3Fにて昼食 「ツルもち・きしめん」(2019.6.22)



▼大野治療所3Fにて晩ご飯 「ブリのお刺身」(2019.6.22)



左より；野村君・富増君・院長・新保君

▼越前大野城（天空の城で有名）を頂く亀山にて 昼休みにウォーキング(2019.6.25)



背景は荒島岳（百名山の一つ）



気温は30度。しかし風が気持ちいい。

集中治療合宿風景 2019.6(4) 山内整骨院

▼大野治療所 2F トレーニング室にて (2019.6.22)

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



▼ストレッチ&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！

▼肩回りのトレーニング



▼(2019.6.22) 大野治療所 2F トレーニング室にて ▼(2019.6.24)



集中治療合宿風景 2019.6(5) 山内整骨院

▼大野治療所3Fリビングにて (2019.6.29)



焼肉 美味しい〜♥



院長・新保君



山内のオバちゃん・野村君



ご飯、お代わり5杯に挑戦！！
当院で治療はじめる前の体重58kg
本日、64kg ♥



ついに10日間合宿の最終日
頑張りました！！