

【2025強化合宿 4日目①】



朝のセルフコンディショニング

朝から散歩や体操を行い、
体の調子を整えます。



【2025強化合宿 4日目②】



名執先生による障害・ケガ予防講義の様子です。

練習前のドライランドでストレッチなど丁寧に指導していただきました。

