

## 豆知識 2

メニュー	レポート
1	ヘディングは頭振らなくてもOK
2	ウィーボの上はジャンプ禁止
3	全力疾走は厳禁
4	腕立て伏せスペース確保できない人は部屋の掃除
5	水分補給はトレーニングの前後に
6	クラブニンテンドー・ポイント紙は1枚のみ
7	お兄さんかお姉さんトレーナーを指名できる
8	筋肉をつけたい：有酸素運動 筋トレ
9	脂肪を減らしたい：筋トレ 有酸素運動