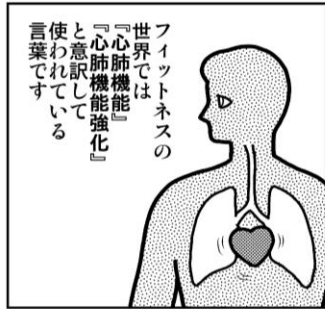
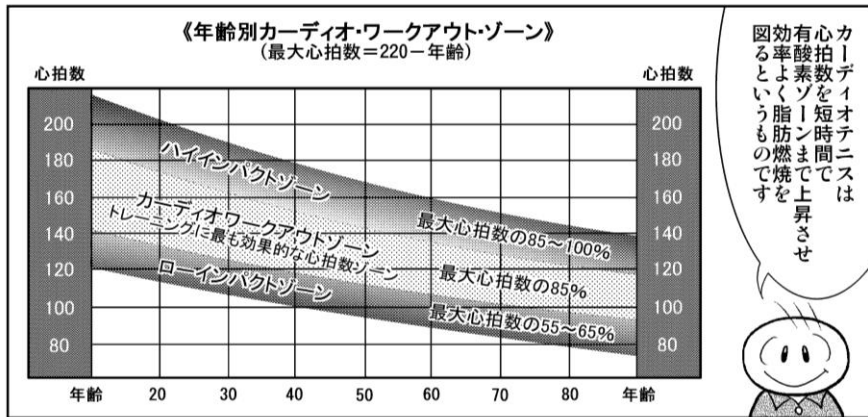
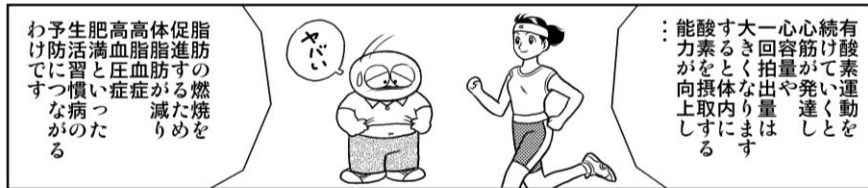


# ミニブレイク

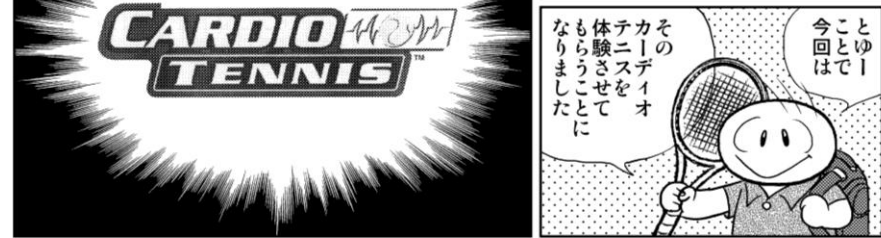
漫画 ● 石川正順

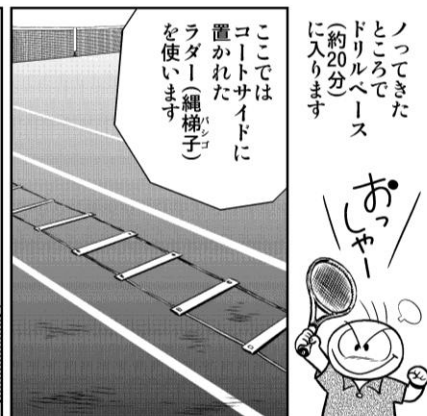
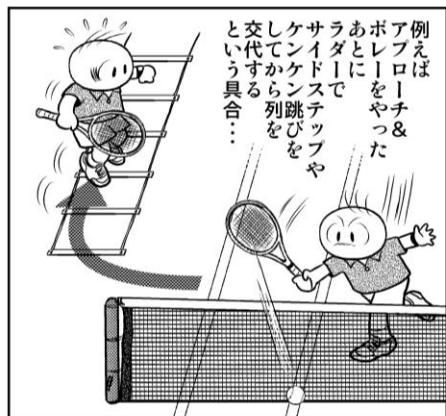
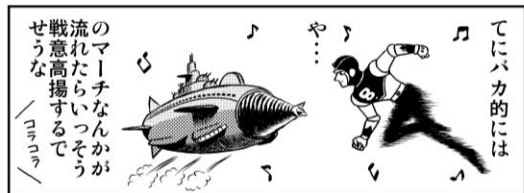


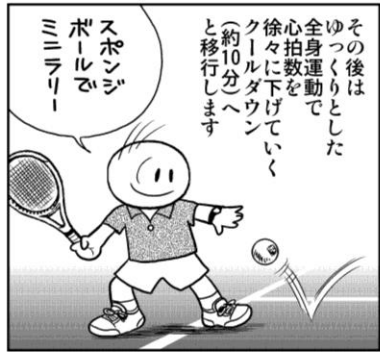
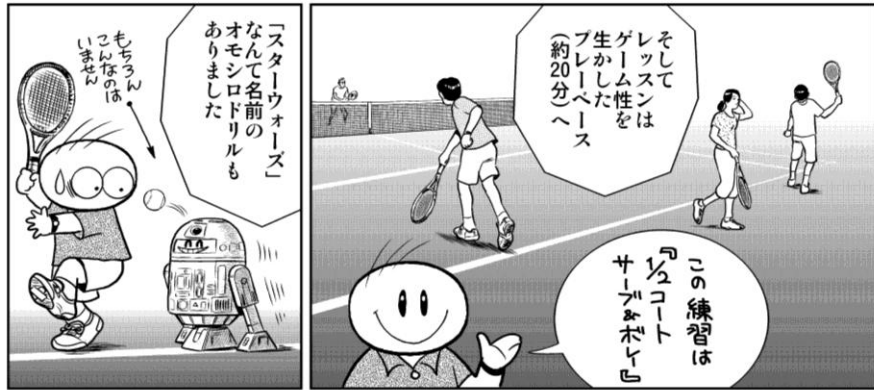
カーディオテニスジャパン  
代表理事  
飯田浩一さん



「カーディオテニスは、有酸素運動を短時間で効率よく行うための脂肪燃焼を促進させる効果的なエクササイズです」



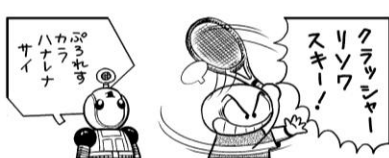
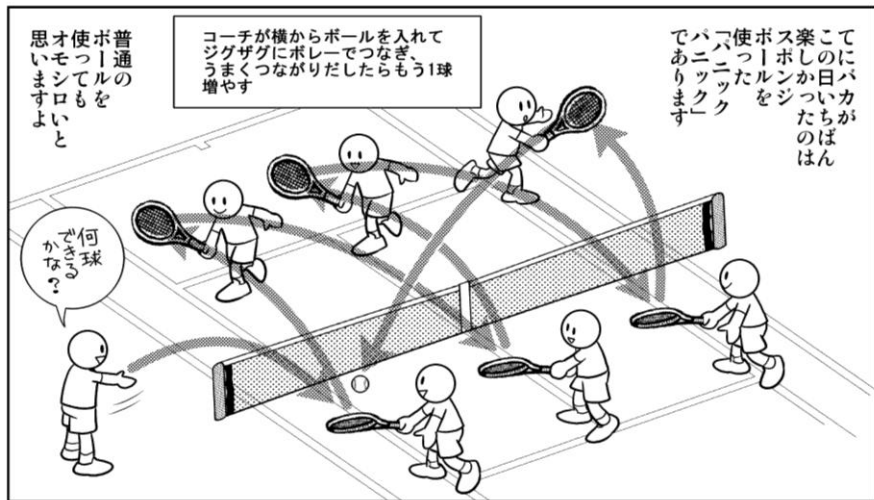




《スターウォーズのやり方》

- ①両サイドに均等な人数でチーム分け
- ②初めは1対1でシングルスコートでゲーム
- ③ポイントを取ったチームは1人ずつ人数が増える
- ④ポイントを取ったほうはメンバー交代
- ⑤1人のほうはシングルスコート、複数のほうはダブルスコートで勝負する
- ⑥チーム全員がコートに入った時点でポイントを取ったほうが勝ち

(さあみんなもやってみよう)





【どなたでも参加OK・のカーディオテニス体験教室のお問い合わせは】

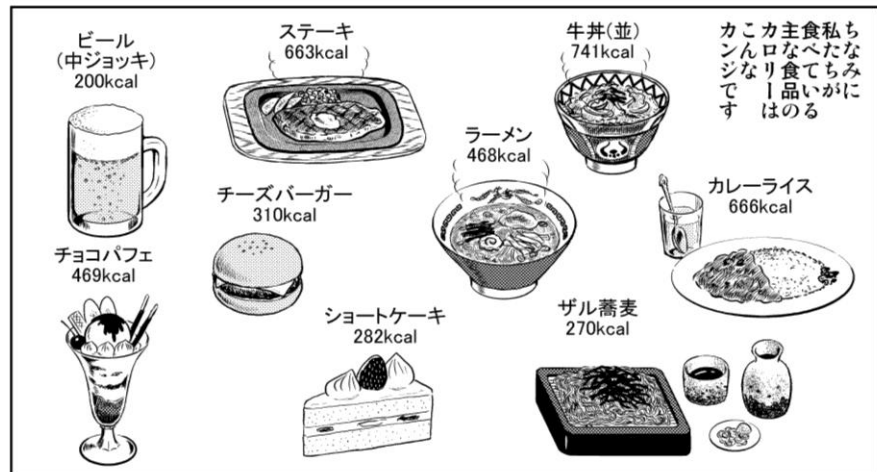
上用賀テニスクラブ 〒158-0098 東京都世田谷区上用賀3-9-21  
☎ 03-3426-5954  
http://www.kamiyoga-tc.com

どこでできるの?と思ったら...

カーディオテニスジャパン 検索



※作中データは2007年当時のものです



てやーかマにバカの好物ぢやん!