

☆臨時休業中のトレーニング

各自、本格的に部活動が再開したときにしっかりと動けるように、家庭でできることを行いましょう。

風呂上がりの柔軟等、毎日の日課を作るのもよいと思います。

体育館でできず、消化不良の日々かもしれませんが、バレーを全力でできる日を楽しみに、頑張っていきましょう！！

※屋外での活動になりますから、雨天の場合、練習は中止となります。

