

旭泳通信

No.3 (12/20)

プールが使えない日（週3日）は学校で筋力トレーニングです。オフシーズンとなる冬場は、トレーニングルームできついトレーニングを行っています。夏に記録が出るように、東海大会に出場できるように、力をつけてほしいです。みんなムキムキになりましょう！

