

## 【保健体育科より】NO2

### 「運動不足・ストレス解消、体カアップのための動画紹介続編」

前回に引き続き動画をアップします。しっかり汗を流してください。

○サーキットトレーニングNO1

<https://www.youtube.com/watch?v=L7SgChhN5-c>

○サーキットトレーニングNO2

<https://www.youtube.com/watch?v=3FQLa9ABX60>

○サーキットトレーニングNO3

<https://www.youtube.com/watch?v=RPeSfTh0hdg>

○サーキットトレーニングNO4

<https://www.youtube.com/watch?v=arV6u6ddU-A>