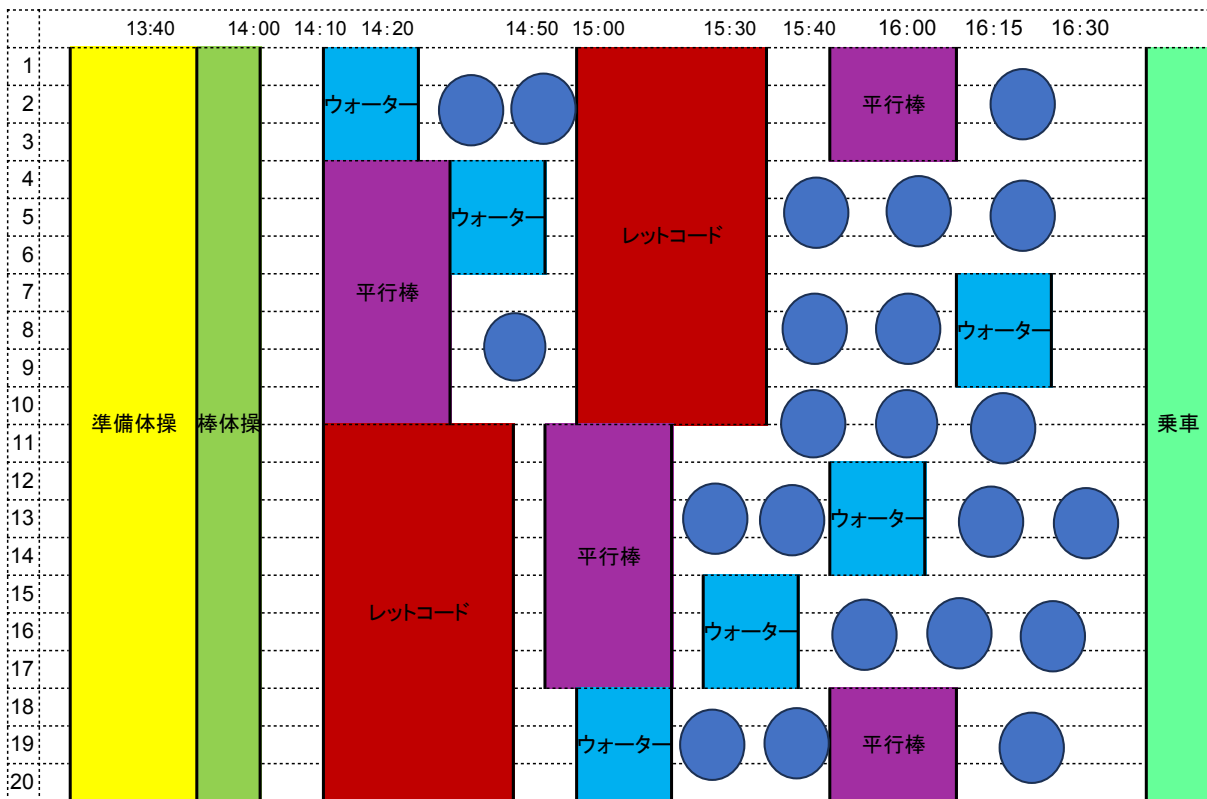


- 準備体操 (15分~20分)
- ウォーターベット (15分)
- 棒体操 (10分)
- レットコード (25分~30分)
- 平行棒 (15分~20分)
- 自主トレ (10分~15分)



- 準備体操 (15分~20分)
- ウォーターベット (15分)
- 棒体操 (10分)
- レットコード (25分~30分)
- 平行棒 (15分~20分)
- 自主トレ (10分~15分)