

START

1. /	
🚲 20分以上	___分

2. /	
🚲 20分以上	___分

3. /	
🚲 20分以上	___分
マシン①③	___セット
各10回×1セット以上	

4. /	
🚲 20分以上	___分

5. /	
🚲 20分以上	___分
マシン①③	___セット
各10回×1セット以上	

10. /	
🚲 20分以上	___分

9. /	
🚲 20分以上	___分
マシン①③	___セット
各10回×1セット以上	

8. /	
🚲 20分以上	___分

7. /	
🚲 20分以上	___分
マシン①③	___セット
各10回×1セット以上	

6. /	
🚲 20分以上	___分

11. /	
🚲 20分以上	___分
マシン①③	___セット
各10回×1セット以上	

12. /	
🚲 20分以上	___分

13. /	
🚲 20分以上	___分
マシン①③	___セット
各10回×1セット以上	

14. /	
🚲 20分以上	___分

15. /	
🚲 20分以上	___分
マシン①③	___セット
各10回×1セット以上	

GOAL