

4周年記念 スクワット チャレンジ!

めざせ!

1460回!

365日×4年

2回レップ数
の合計が
記録になります

挑戦できる
セットは
2回まで!

◆ルール◆

深さはハーフ
(フルでもOK!)



この位の
深さ⇒

男性⇒自体重

女性⇒20kg

フクシエンタープライズ墨田フィールド(墨田区総合運動場)