体育会腹筋部　部員急募！！

新入生のみなさん！我々は、新入部員を大募集中です。

スポーツが苦手な人でも大丈夫。和気藹々とした楽しい部活です。さあ、あなたも始めてみませんか？　（初心者大歓迎）

[腹筋の効果]

運動不足の解消

ダイエット

健康増進

対ボディブロー

[練習メニュー]

*上体起こし ５０×４*

*横臥足上げ ３０（左右）*

*Ｖ字腹筋 ３０*

*３０°維持 １分×３*

# *[主な活動日程]*

|  |  |
| --- | --- |
| ４月 | 茶話会、新入生歓迎コンパ |
| ５月 | 春の合宿 |
| ６月 | スクワット部との合同練習 |
| ７月 |  |
| ８月 | 夏休み |
| ９月 |  |
| １１月 |  |
| １２月 | 忘年会 |
| １月 | 新春腹筋トーナメント |
| ２月 |  |
| ３月 | 追いコン |