

## アンクルウェイト



体操をするときやウォーキングをするときなどに活用すると筋力アップが狙えます♪



### 使い方

- 体操をするとき、ウォーキングをするときなどに装着することで自然に筋力トレーニングが出来ます。
- 体にフィットするので違和感なく運動することが出来ます。
- 腕と足首どちらにも使える兼用タイプです。
- 重さは2種類あります。ご自分の体力に合った重りを選んでください。

### 用具

アンクルウェイト (0.5kg)	10
アンクルウェイト (1kg)	10

### 注意事項

体操を行う前に、必ず健康チェックをしてください。  
砂鉄が入っている為、水洗いはできません。

### 保有数

(美祢1)