

☆KINSHO FC 2025☆

今はオフシーズンのため次の試合に向けて筋トレと体力づくりを行っています。

1月は3週連続で検定があるため毎日7限目まであり検定勉強を頑張った後部活動に励んでいます！

今の季節はグラウンドが使えずボールを使った練習が難しいので階段をつかったトレーニングや空いているスペースで体幹を鍛えるなど今できることとしています！

検定も勉強も部活も一生懸命頑張ります！

