

チアリーディングに必要な
3つのカって何だろう・・・？

① ^{きんりよく}筋力

② 柔軟性

あと1つは・・・？

身体操作能力



ジャンプが綺麗に飛べない・・・
スタッツがうまくいかない・・・

それって、『身体操作能力』が
足りていないから！？

頭の中で考えたように体を動かせる、それが『身体操作能力』です。

では必要な3つの力のトレーニングって？？

それは参加してからの楽しみ・・・！

レッスンを受けたら普段の練習がひと味変わるかも・・・？？



一般的な身体作りとは違い、オンライン
レッスンでは特に、「チアリーディング」
に合わせた身体作りを中心に行います。
また、みんなの練習のお悩みについて秘
密のアドバイスにも答えます！！