

# けんすい

この鉄棒には、3つの使い方があります。

初級：鉄棒ストレッチ

目標回数 4回

中級：けんすい

目標回数 5回

上級：つま先タッチ

目標回数 5回

使い方によって、鉄棒の高さを選べます。

また、身長に合わせて、使うことも

できます！！

何回できるかな？

チャレンジしてみよう！！

