



諏訪湖畔をウォーキング



赤砂崎公園 Suwa no Wa



赤砂崎公園 丘の輪でひと休み



赤砂崎公園 丘の輪で記念撮影



荒汐部屋の若手力士と



健康フィールドでトレーニング



TRXトレーニング機器を使って
ストレッチ



ラダーを使ったトレーニング



動作が増えると脳トレにも



少し筋力を使うトレーニングも



この姿勢から立ち上がり→



この姿勢も結構きつい…

