

君達が頑張っている、我慢している間、先生達も我慢する&頑張る！

先生達の誓約書

塾長 目標 3kgのダイエット...そのために
月・水・金 深夜の3kmのサーキット T&
シャドウピッチング 100球
火・木・土 腕立て・腹筋・素振り各100回
毎朝ラジオ体操 21時以降は食べない

5/26~6/25

事務長 22:00以降の夜食の禁 5/26~6/25

九良賀野 国試の参考書を一日1分野 6/1~6/25

村瀬 ジュース・アルコール無しの生活 6/1~25

大塚 一日腹筋150回 6/1~25

小川 毎日2時間以上の勉強 6/1~22

川浦 6時に起床、5kmウォーキング 6/7~6/25

稲川 一日25回の腹筋 6/1~22

脇 民族音楽の勉強毎日1時間以上 6/1~6/22

岩間 予備校の授業(公務員試験)を週2コマは
最低でも受講する。 6/1~22

宇野 お昼寝・お夕寝を禁ずる 6/1~22

- 森 ニュース以外の TV 禁止 6/1~22
- 原田 腹筋 70 回、背筋 50 回 6/6~25
- 武田 岐阜~大曽根間 BBC のニュースを聞く
5/30~6/25
- 若山 英単語一日 100 語 5/26~6/19
- 安江 腕立て 50 回 5/26~6/19
- 小笠原 毎日化学の教科書 20P 読む 6/1~25
- 藤谷 腹筋・腕立て 70 回、ジョギング 30 分
6/1~25
- 山本 筋トレをする 腹筋 6種×40回、
背筋 500回、側筋左右 50 回 5/26~6/22
- 山田 腕立て 20 からスタート、一日一回増やす
腹筋上下、腕立てに同じ スクワット 30 回
背筋 50 回、一日一回増やす 5/26~6/22

以上、みんなのテストが終わる頃、筋肉隆々になる
先生方が多いようです。お楽しみに???



GAKUSHISHA