

# 筋トレのすゝめ

筋トレの基礎を学ぶ

受付期間  
10/11(木)～  
11/9(金)

筋力トレーニングをこれから始めようとしている方、やってみたいけどなかなかきっかけがないという方、日体大のトレーニングセンターで筋トレを始めませんか？自重でのエクササイズやダンベル、バーベルを用いた基本的なエクササイズを実践します。

講師 日本体育大学 助教 菊池 直樹

日体大のトレーニングセンターで一緒にトレーニングをしましょう

対象 一般、高校生

定員 30名(先着順)

受講料 1000円 (本学教職員・学生および高校生は無料)



菊池 直樹

日時 2018年 11月 11日

15:00～17:00

場所 東京・世田谷キャンパス スポーツ・トレーニングセンター



ホームページから申込できます



<https://www.nittai.ac.jp/>

社会貢献推進事業  
～公開講座等 開催のお知らせ～

CLICK



主催/日本体育大学社会貢献推進機構  
主管/トレーニング研究室  
協力/スポーツ・トレーニングセンター  
後援/世田谷区、世田谷区スポーツ振興財団

お問い合わせ

日本体育大学 社会貢献推進機構 スポーツプロモーション・オフィス



03-5706-0911



03-5706-0981



shakaikouken@nittai.ac.jp