

# 日体大筋トレ塾

筋トレは続けることが大切です。日体大で継続的な筋トレをしませんか？  
週2回、8週間のトレーニングを日体大の教員、学生がサポートします。  
終了後は本格的な測定結果をもとにトレーニングを振り返ります。

**講師** 日本体育大学 助教 菊池 直樹

**対象** 一般、高校生

**定員** 15名(先着順)

**受講料** 無料

**日時** 〈説明会・測定〉 2018年 8月4日(土) 10:00~12:00

〈トレーニング〉

8月6日(月)~9月27日(木) 毎週月曜日・木曜日

**Aグループ** 16:00~18:00 **Bグループ** 18:30~20:30

〈終了後測定〉 9月29日(土) 10:00~12:00

他の曜日を希望する人数が多い場合は、グループの追加を検討します。  
必要に応じて日程の振替などをします。(測定会の日程は変更できません。)  
参加は、説明会および測定と全16セッション可能な方に限ります。

**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

**内容** 筋力トレーニング、体力等測定、フィードバック

〈測定内容〉 身体組成、骨格筋量(超音波)、血圧などの血管系機能、  
基礎体力、骨密度、遺伝子タイプの検査



受付期間  
6/13(水)~  
8/3(金)



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(予定)

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