

ウォームアップ

じゃんけんて3人に勝つまでケンケンを続けるなど、工夫を凝らしたメニューでした。



バックランジ

少人数グループに分かれ、正しいフォームを身につけます。太ももやお尻に効きます！



アームカール

腕(主に上腕二頭筋)を鍛える筋トレ。姿勢や動作、筋肉を意識して行うことが大切。



キックバック

上腕三頭筋を鍛えます。二の腕引き締めにも効果があります。先生もアドバイスしてくれます。



栄養講座

筋トレには、炭水化物とたんぱく質を摂取するバランスとタイミングが大切という内容でした。



参加者の声

- 正しい方法が身に付いた。また、炭水化物、たんぱく質摂取のタイミングが良く分かった。
- サーキットがきつかったけど、みなさんの盛り上げで楽しくできました。
- 運動不足が解消できた。学生さんや先生が親切でわかり易かった。
- 固まっていた筋肉をほぐす事が出来ましたし、自宅での筋トレも効果が出せそうです。
- 毎回工夫がされており、楽しく参加させていただきました。今後も参加しようと思います。



サーキットトレーニング

学生が考えた10種目のサーキットトレーニングに挑戦！20秒間実施したら20秒間休憩をして、次の種目へ。全種目連続で行います。学生がかけ声で応援してくれます。

