

トレーニング のすすめ 筋トレの基礎

講義

実技



筋力トレーニングはさまざまな健康リスクに対して有効であることがわかっています。ただし、やり方を間違えてしまうと怪我につながることもあります。本講座では、筋力トレーニングの方法について、実技を通してお伝えします。

12月7日 14:00~16:00

会場

東京・世田谷キャンパス
スポーツ棟 1階 スポーツ・トレーニングセンター
東京都世田谷区深沢7-1-1

対象

一般、本学教職員・本学学生

定員

30名

受講料

1,000円 (本学教職員・本学学生は無料)

申込期間

11月7日(金)9:00から11月26日(水)まで 定員に達し次第、締切



申込フォーム



体育学部 教授
菊池 直樹



KIKULAB トレーニング研究室

主催/日本体育大学社会連携センター 後援/世田谷区、(公財)世田谷区スポーツ振興財団
補助/菊池研究室KIKULAB

お問い合わせ 日本体育大学社会連携センター事務局 shakaikouken@nittai.ac.jp

公開講座ホームページ https://www.nittai.ac.jp/about/approach/kokai_koza.html

[東京・世田谷キャンパス] 東京都世田谷区深沢7-1-1 TEL 03-5706-0911

[横浜・健志台キャンパス] 横浜市青葉区鴨志田町1221-1 TEL 045-507-1263

事務取扱時間 8:30~17:00
平日のみ 祝祭日を除く

