

トレーニング のすすめ 有酸素運動



講義

実技



有酸素運動は体力を高めることができます。心拍数などの生理応答を確認しながら運動することで、より効率的に体力を高めることができます。本講座では、講義・実践により有酸素運動の重要性や方法論をお伝えします。

11月29日(土) 14:00~16:00

会場 東京・世田谷キャンパス
教室、大学近隣公園(予定)
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 20名

受講料 1,000円(本学教職員・本学学生は無料)

申込期間 10月29日(水)9:00から11月19日(水)まで **定員に達し次第、締切**



体育学部 教授
菊池 直樹



申込フォーム



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

