

トレーニングのすゝめ

筋トレの基礎

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。

6/28 (日)
14:00~16:00

会場

東京・世田谷キャンパス
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/定員

一般 / 30名

受講料

1,000円 (本学学生は無料)

申込み

5/15 (金) ~

6/17 (水)迄



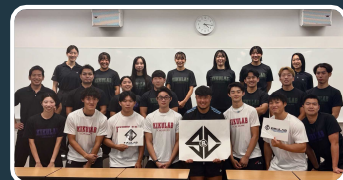
申込フォーム

定員に達し次第、締切します。
最少催行人数(5名)を下回った場合、
開催を中止することがあります。

講師



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 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室 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



公開講座
ページ