

トレーニングのすすめ 筋トレの基礎

自重、ダンベル、バーベルを用いた基本的なエクササイズ



筋トレを始めませんか？自重でのエクササイズやダンベル、バーベルを用いた基本的なエクササイズを実践します。レベルに合った少人数のグループで学生がフォローするので、初めての方でも安心です。

日時

12月3日(日)
14:00～16:00

会場

日本体育大学 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、高校生、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

11月1日(水)9:00～11月22日(水)まで 定員に達し次第、締切



申込はこちら



体育学部准教授
菊池 直樹



KIKULAB
STRENGTH & CONDITIONING
RESEARCH TEAM

主催／日本体育大学社会貢献推進機構 後援／世田谷区、(公財)世田谷区スポーツ振興財団

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

本学ホームページURL <https://www.nittai.ac.jp/> Eメール shakaikouken@nittai.ac.jp

〔東京・世田谷キャンパス〕 東京都世田谷区深沢7-1-1 ☎ 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 ☎ 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