

# 筋トレのすゝめ

筋トレの基礎を学ぶ

受付期間  
5/14(月)～  
6/8(金)

筋力トレーニングをこれから始めようとしている方、やってみたいけどなかなかきっかけがないという方、日体大のトレーニングセンターで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。

講師

日本体育大学 助教 菊池 直樹  
日本体育大学 助教 小畑 直之

菊池 直樹  
小畑 直之

日体大のトレーニングセンターで一緒にトレーニングをしましょう

対象

一般、高校生

定員

30名(先着順)

受講料

1000円 (本学教職員・学生および高校生は無料)

日時

2018年 6月 10日 日

15:00 ~ 17:00

場所

東京・世田谷キャンパス スポーツ・トレーニングセンター



菊池 直樹



小畑 直之



ホームページから申込できます



<https://www.nittai.ac.jp/>

社会貢献推進事業  
～公開講座等 開催のお知らせ～

CLICK



主催/日本体育大学社会貢献推進機構

主管/トレーニング研究室

協力/スポーツ・トレーニングセンター

後援/世田谷区、世田谷区スポーツ振興財団(予定)

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



03-5706-0911



03-5706-0981



shakaikouken@nittai.ac.jp