

筋トレのすゝめ

トレーニング実践者向け
ベーシックエクササイズ
クイックリフトを極める



受付期間
8/23(水)～
9/22(金)

トレーニング実践者のレベルアップを目的とした中級レベルの教室です。
本学の学生スタッフも大勢いますので、女性や初心者の方も参加可能です。
特にダンベルやバーベルを使ったトレーニングを中心に実践します。

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

対象

一般、高校生

定員

30名(先着順)

講師は、ウェイトリフティング競技のナショナルチームコーチである小畑先生と菊池で行います。小畑先生は、三宅宏美選手(リオオリンピック銅メダリスト)のコーチとしても有名です。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。

受講料

1000円 (本学教職員・学生および高校生は無料)

日時

2017年 **9月24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



ホームページから申込できます

※写真は前回(初心者向け)のもので



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

社会貢献推進事業
～公開講座等 開催のお知らせ～



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

後援/世田谷区、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



03-5706-0911



03-5706-0981



shakaikouken@nittai.ac.jp