

参加者  
募集中!!

# KIKULAB

## 筋トレ塾2024

正しいテクニックで一緒に筋トレ!



事前測定 (参加必須)	6月17日(月)、6月19日(水)、6月21日(金) 8時半-10時、17時-19時
トレーニング期間	週2回 6週間 (全12回参加必須)
トレーニング開講日	火曜日、金曜日 (15時組、18時30分組)
事後測定 (参加必須)	8月5日(月)、8月7日(水)、8月9日(金) 8時半-10時、17時-19時

### トレーニング概要(60分程度)

ダンベル、マシンなどを用いた対面での筋力トレーニングを行います。

### 測定内容(90分程度)

筋力測定、身体機能測定、筋厚、採血、アンケート調査など

### 対象者

全ての方 (大学職員、学生可)

### 参加費：無料\*

※全日程参加できる方のみ

### 場所

日本体育大学 世田谷キャンパス  
教育棟 B階 中央測定室

お申し込み締切 | 6月10日(月)

人数に到達次第、募集を締め切らせていただく場合がございます。

### お申し込み



### 【お問い合わせ】

日本体育大学大学院  
助教 望月佑季奈  
Mail : Mochizuki.y@nittai.ac.jp

主催 / 日本体育大学菊池研究室(KIKULAB)  
共催 / 日本体育大学社会貢献推進機構  
協力 / 日本体育大学体育研究所  
後援 / 世田谷区、(公財)世田谷区スポーツ振興財団



私たちと一緒に筋力トレを習慣にしませんか??