三好ともいきスポーツクラブ

筋力アップ教室

日 時:2024年5月13日~7月8日 計9回

(毎週月曜日9: |5~|0:|5、初回と最終回は体力測定)

場 所: 東海学園大学三好キャンパス 5号館 3階 アリーナ

対 象:22歳以上の方(原則、学生は不可)※定員30名(先着順)

昨年度参加者も申込み可、応募者多数の場合、新規参加者を

優先いたします

参加費: 5,000円/全9回 ※初回に徴収します

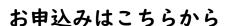
指導者: 尾崎 准教授・スポーツ健康科学部の学生

持ち物: マット、運動の出来る服装、室内用シューズ、飲み物

申込期間: 一次締切:2024年4月5日(金)

教室事前説明会を4月22日9: |5~|0:|5に行います

※初回・最終回体力測定は9:00~12:30の間で1時間程度です



記載のQRコードにアクセスし、詳細をご確認の上、 専用フォームからお申し込みください。



≪問い合わせ先≫

三好ともいきスポーツクラブ事務局

〒470-0207 みよし市福谷町西ノ洞21-233 東海学園大学三好キャンパス5号館2階

電話:0561-36-6614

(留守番電話にメッセージを残してください)

メール:<u>tomoiki944@gmail.com</u>

(メールでのお問い合わせをお願い致します。)



事前測定会の様子 5/13に測定、一時間程度掛かります



筋力アップ教室の集団教室終了後の パーソナルトレーニングの様子



パーソナルトレーニング終了後のマシントレーニング倶楽部の様子



集団教室終了後の軽負荷自主 教室の様子(毎週水曜)



【備考】 ・車でお越しの際は「学生用駐車場」をご利用ください。





集合場所 : 東海学園大学 三好キャンパス 5号館 3階 アリーナ