



トレーニング特別教室

時習館多目的ルームB・Cで6/12スタート!!

～マイペースに運動したい人のきっかけづくり～

①ストレッチ教室

スローペースで運動を始めましょう♪

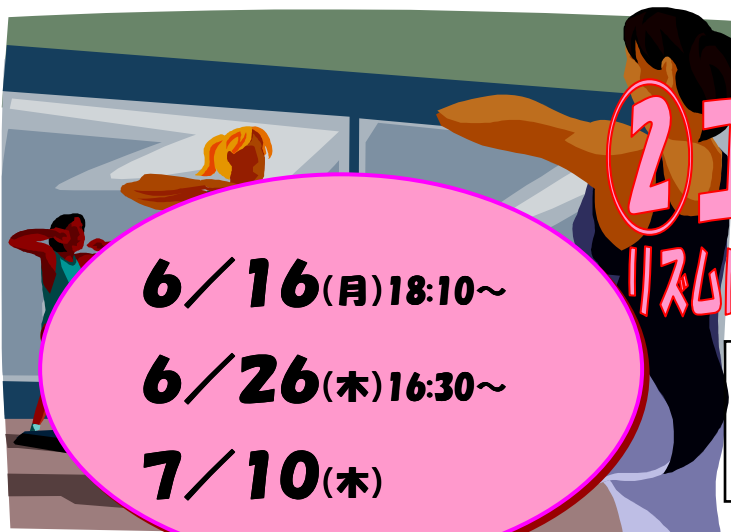
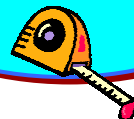
運動したいけど、きっかけがつかめない人、
軽い運動で体をほぐしたい人にピッタリ!!



6/12(木)16:30~

6/25(水)18:10~

7/7(月)



②エアロビクス教室

リズムに乗って気持ちの良い汗をかきましょう!!

6/16(月)18:10~

6/26(木)16:30~

7/10(木)

音楽に合わせて、楽しく身体を動かしながら、
有酸素運動で脂肪燃焼!
あっという間の90分!

③筋力トレーニング教室

引き締まった体をGETしましょう!

自分の体重を利用した筋力トレーニング!
魅せる体になること間違いなし!



6/30(月)18:10

~
7/2...



興味があれば、とりあえずやってみよう! 大学学生課で予約!!

※トレーニングルーム利用者でなくても、短大生でも申込OK!!