



トレーニングルームの使い方や、適切なトレーニング方法をご紹介します。講習会後も利用者の皆さまの目的にあったアドバイスや運動指導が可能です。下記のような目的をお持ちの方、ぜひご参加ください。男子学生、女子学生はもちろん、教職員の方々のご参加もお待ちしております。

- ・運動不足を解消したい
- ・おなか周りをすっきりさせたい
- ・いい体を作りたい
- ・肩こりを解消したい
- ・自分にどんな運動が合っているか知りたい

### ○日時・場所

	曜日	時間(両校舎共通)	場所
白金校舎	月曜日～金曜日	①12:30～13:00	パレットゾーン白金 トレーニングルーム
横浜校舎	火曜日・金曜日	②18:30～19:30	横浜校舎体育館 トレーニングフロア

### ○持ち物

運動できる服装、内履き用シューズ

以上