

《地域連携講座 1周年特別企画》

いろんなプロインストラクターによる  
**トレーニングを体験しよう!**

びわこ成蹊スポーツ大学監修

**受講者募集!**

自重による→エアロ・筋パワー・ストレッチなど様々な運動で体力・筋力アップ!

開催日	担当講師	プログラム内容	会場
6/20(木)	大学教職員	びわこ成蹊スポーツ大学教職員による体力測定	トレーニング室測定室
6/21(金)	今堀	エアロビックダンスエクササイズを活かしたトレーニング	トレーニング室測定室
6/25(火)	堀田	がっつり筋力トレーニング	大会議室
6/28(金)	野仲	スロートレーニングを中心としたプログラム	トレーニング室測定室
7/2(火)	堀田	がっつり筋力トレーニング	トレーニング室測定室
7/5(金)	今堀	エアロビックダンスエクササイズを活かしたトレーニング	トレーニング室測定室
7/9(火)	長屋	ストレッチ&ウェルハピネス体操を活かしたトレーニング	大会議室
7/12(金)	野仲	スロートレーニングを中心としたプログラム	大会議室
7/19(金)	今堀	エアロビックダンスエクササイズを活かしたトレーニング	大会議室
7/23(火)	江見	がっつり筋力トレーニング	大会議室
7/25(木)	大学教職員	びわこ成蹊スポーツ大学教職員による体力測定	大会議室

※担当インストラクターのプロフィールは裏面をご覧ください。

開催概要・受講条件

- 通し受講：上記全プログラム受講希望：2,200円(消費税込み)  
※但し、受講されなかった開催日の返金はありません。
- 個別受講：各プログラム毎の受講：550円(消費税込み)
- キャンセル：通し受講(6/19まで)、個別受講(各開催日の前日まで)
- 開催時間：11:00～12:00頃まで(※一部を除く)  
※6/20(木)、7/25(木) 両日は「体力測定」のみを行います。(11:00～13:00頃まで)
- 定員・対象：各プログラム30名、どなたでもご参加いただけます。  
※但し、定員は「通し受講」の方を優先いたします。
- 持ち物：運動しやすい服装と上靴の準備をお願いいたします。

**受講者募集!**

お申込み  
方法

電話(077-545-0108)または受付までお越しください

※各募集期間中であっても定員に達し次第、募集を終了させていただきます。

滋賀ダイハツアリーナ TEL 077-545-0108 <https://shiga-arena.jp/>

●営業時間 8:00～22:00

(※地域連携講座 電話申込み受付時間 8:30～21:30)

●休館日 第3月曜日(祝日の場合は翌平日)

年末年始(12/31～1/2)