

《地域連携講座 特別企画》



びわこ成蹊スポーツ大学 監修

いろいろな プロインストラクターによる

トレーニング体験しよう!

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
6/11(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	サブアリーナ
6/17(水)	嶋口	機能改善体操を活かしたトレーニング	多目的室
6/24(水)	道明	自宅でできる! おすすめ筋力トレーニング	多目的室
7/1(水)	今堀	健康寿命を伸ばす スローエアロとやさしい筋トレ	多目的室
7/6(月)	江見	がつり筋力トレーニング	多目的室
7/8(水)	嶋口	機能改善体操を活かしたトレーニング	多目的室
7/13(月)	長屋	楽しく簡単にできるストレッチ&筋力トレーニング	多目的室
7/16(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	サブアリーナ

※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: 5,500円(消費税込) ※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: 1,320円(消費税込)
- キャンセル: 通し受講(6/10まで)、個別受講(各開催日の前日まで)
※当日のキャンセルの場合には、キャンセル費(参加費と同額)が必要となります。
- 開催時間: 11:00~12:30頃まで (※一部を除く)
※6/11(木)、7/16(木) 両日は「体力測定」のみを行います。(10:50~12:20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。

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)