

健康・スポーツ学科 次回の予定

第 9 回

「懐かしい音楽と一緒に楽しむ 筋力トレーニング」

～好きな音楽を選んで筋トレに取り入れることで、

トレーニングにおける音楽の効果を知る～

日 程：9/14(火)

時 間：10:00～12:00

場 所：704

講 師：嵩亜希子

持ち物：名札、筆記用具、学生ファイル、
動きやすい服装と靴、飲料

その他：