

理想的なボディラインをつくろう！

シェイプアップトレーニング



自体重・ダンベル・チューズを用いて
全身の筋力アップトレーニング！



女性限定

定員：10名

近隣住民・体育会所属学生も参加可能

インストラクター

下山 唯（しもやま ゆい）

「短い時間でさくっとやりたい！」

「トレーニングしたいけど
やり方がわからない・・・」

そんな方にオススメです☆



【日程】

6月25日(月)、6月29日(金)

7月 6日(金)、7月 9日(月)、7月23日(月)

【時間】

17:30 ～ 18:10 (40分間)

【場所】

15号館1階 CFC(キャンパスフィットネスセンター) 多目的フロア

【参加対象者】

本学学生並びに教職員・一般 ※体育会クラブ所属学生も参加可能

【参加費】

◆CFC(キャンパスフィットネスセンター) 登録者：無料

◇CFC(キャンパスフィットネスセンター) 未登録者：300円 (当日券売機にて証紙を購入)

【申し込み方法】

メールにてお申し込みください。 E-mail: tokai_sports@tsc.u-tokai.ac.jp

本文に①参加希望教室 ②名前③学部または所属部課 ④参加希望日 ⑤連絡先
をご入力ください。



**WOMEN
ONLY**