

夏に向けてからだ改造

～この夏こそ痩せて魅せる!!～

～開催日～

6月：21日、28日

7月：5日、12日、19日（全木曜日開催）

～時間～

17時30分～18時30分

～定員～

10名 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：500円（当日券売機にて証紙購入）

～場所～

東海大学湘南キャンパス CFC（キャンパスフィットネスセンター）多目的フロア

～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

①参加希望教室 ②氏名 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。



皆さんで楽しくトレーニングを行なってから、
構内をランニングしに行きます!!



～トレーニング × ランニングの効果～

◆トレーニングをしてから有酸素運動を行うことで、
より効果的に脂肪を燃焼することができます。

◆トレーニングを行った後、エネルギー不足になった状態で有酸素運動を行うと
脂肪がエネルギーとなって燃焼されていきます。

なぜ?と思った方!
レッスン当日にお伝えします!
ご参加お待ちしております。



インストラクター紹介

鈴木 誉也（すずきたかや）

資格：日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー

大学時代は駅伝競走部の学生トレーナーとして活動。

現在は陸上競技やチアリーディングを中心に、ゴルフなど幅広いスポーツでトレーナーをしている。