

トレーニングのすすめ 有酸素運動

講義と実技を通して有酸素運動を学びましょう



有酸素運動は体力を高めることができます。心拍数などの生理応答を確認しながら運動することで、より効率的に体力を高めることができます。本講座では、実践から有酸素運動の重要性や方法論をお伝えします。



令和6年 **5月25日** 土 14:00~16:00

会場

日本体育大学 東京・世田谷キャンパス
1201教室、大学近隣公園(予定)
東京都世田谷区深沢7-1-1

対象

一般、本学教職員・本学学生

定員

20名

受講料

1,000円 (本学教職員・本学学生は無料)

申込期間

5月1日(水)9:00から5月15日(水)まで 定員に達し次第、締切



申込フォーム



体育学部 准教授
菊池 直樹



KIKULAB
STRENGTH SCIENTIFIC RESEARCH TEAM

トレーニング研究室
キクラブ

主催/日本体育大学社会貢献推進機構 後援/世田谷区、(公財)世田谷区スポーツ振興財団(予定)

お問い合わせ 日本体育大学社会貢献推進機構 スポーツプロモーション・オフィス

本学ホームページURL <https://www.nittai.ac.jp/> Eメール shakaikouken@nittai.ac.jp

[東京・世田谷キャンパス] 東京都世田谷区深沢7-1-1 ☎ 03-5706-0911

[横浜・健志台キャンパス] 横浜市青葉区鴨志田町1221-1 ☎ 045-507-1263

事務取扱時間 8:30~17:00
平日のみ 祝祭日を除く



公開講座ページ