



# 初心者向け 筋力トレーニング & ストレッチ体験教室



普段から家で運動されている方、何をどのように運動していいのかわからない方、最近運動できていない方、運動に苦手意識がある方、そんな皆様のための体験教室を、約3年ぶりに開催します！  
お気軽にご参加ください♪



## 【日時】

3月 9日(木)17:30~18:15

3月16日(木)17:30~18:15

3月23日(木)17:30~18:15

## 【場所】

国土館大学MCH2階フィットネスセンター

## 【定員】

6名まで

## 【対象者】

国土館大学生・教職員

※プール・フィットネスセンターの利用登録  
していない方でも参加可能です！

## 【持ち物】

- ◆ 服装は自由でOK！内履きなしで可能！
- ◆ 水分補給できるフタつきの飲み物
- ◆ 汗拭きタオルと消毒用タオル2枚

皆様のご参加お待ちしております！