

# 筋力アップ教室

日時：2024年5月13日～7月8日 計9回  
(毎週月曜日9:15～10:15、初回と最終回は体力測定)

場所：東海学園大学三好キャンパス 5号館 3階 アリーナ

対象：22歳以上の方(原則、学生は不可) ※定員30名(先着順)  
昨年度参加者も申込み可、応募者多数の場合、新規参加者を優先いたします

参加費：5,000円/全9回 ※初回に徴収します

指導者：尾崎 准教授・スポーツ健康科学部の学生

持ち物：マット、運動の出来る服装、室内用シューズ、飲み物

申込期間：一次締切：2024年4月5日(金)

教室事前説明会を4月22日9:15～10:15に行います



※初回・最終回体力測定は9:00～12:30の間で1時間程度です

お申込みはこちらから

記載のQRコードにアクセスし、詳細をご確認の上、  
専用フォームからお申し込みください。



《問い合わせ先》

三好ともいきスポーツクラブ事務局

〒470-0207 みよし市福谷町西ノ洞21-233

東海学園大学三好キャンパス5号館2階

電話：0561-36-6614

(留守番電話にメッセージを残してください)

メール：[tomoiki944@gmail.com](mailto:tomoiki944@gmail.com)

(メールでのお問い合わせをお願い致します。)



事前測定会の様子  
5/13に測定、一時間程度掛かります



筋力アップ教室の集団教室終了後の  
パーソナルトレーニングの様子



パーソナルトレーニング終了後のマシ  
ントレーニング倶楽部の様子



集団教室終了後の軽負荷自主  
教室の様子（毎週水曜）



5号館

【備考】  
・車でお越しの際は「学生用駐車場」をご利用ください。

集合場所 : 東海学園大学 三好キャンパス 5号館 3階 アリーナ