

フィットネスプログラム体験

授業内容

・健康づくり ・基礎的なフィットネス体験
※実技を行います。運動できる服装で参加してください。

この講義で身につくこと

体力・筋力の高い・低いに関係なく、誰もが気軽に自宅で行えるフィットネスプログラムを体験します。将来の『健康づくり』は、若いときからスタートしなくてはなりません。体験を通して健康づくりの第1歩をスタートさせましょう。

所要時間

1時間



高崎商科大学
短期大学部
特任准教授 入江 由香子

<専門分野>
応用健康科学