

筋力トレーニング・有酸素運動の 効果と方法

日時 平成29年10月28日(土) 10:00~11:00

場所 順天堂大学さくらキャンパス 2号館:12番教室
(最寄り駅 京成酒々井駅 徒歩25分)

※駐車スペースの用意があります。ご利用下さい。

参加無料

講師 尾崎隼朗 助教 (スポーツ健康科学部)

講座内容

本講座では、健康の増進や競技力の向上を目的とした筋力トレーニングの効果と実施方法や、有酸素運動の効果についての基礎的な知識学び、その知識をいかに応用していくかを学んでいただきます。



お知らせ (今後も下記のテーマを取り上げた講座を実施いたします)

12月 9日(土) 運動と栄養

定員 200名 ※事前申込不要

【担当】 町田修一 (順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科・准教授)
内藤久士 (順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科科長・教授)

【問合せ先】 運動生理学研究室 関谷、尾崎

☎0476-98-1001 (代表) 内線 312 時間: 10時~16時 (月・水・金)