



フィジカル・コンディショニング・サポートルーム

本学在学生を対象に、競技パフォーマンス向上・基礎体力の向上及び健康増進を図ることを目的としています。

4/26 Wed

開設

申込開始は4月10日(月)から

こんな方にオススメ

体力をデータで知りたい
競技力を上げたい
ボディメイクをしたい など

※女子学生が利用する場合は、女性スタッフが装着補助を行います!

もちろん

クラブに所属していない学生

も利用できます

測定の流れ

- 1.個人相談 ※課外活動支援課で予約
- 2.パフォーマンス測定&改善方法アドバイス
測定は1人30分程度
- 3.個人でトレーニング開始
- 4.トレーニングの効果測定(数週間~1か月後程度)
- 5.効果評価

定期的な測定を希望する場合さらに個人相談いたします。

久保山先生が
測定・アドバイス等いたします
相談だけの方も歓迎!!



申込方法
利用時間

- 【利用日程】 水曜日 ※大学行事等の都合により閉室日があります。
なお、開室日は予約時に予約表でご確認ください。
- 【利用方法】 予約制 ※前日予約可能
※6月以降の予約は前月15日(休日は翌日)より行います。
- 【時間】 11:00~12:00・13:00~14:00・
16:30~18:00
- 【予約場所】 課外活動支援課(総合体育館2階)