トレーニングルーム使用講習会開催のお知らせ

　体育館トレーニングルームにある各種の機器は、正しい方法で利用しなければ体力の向上に逆効果であるばかりでなく、大きな怪我をすることにもなりかねないため、利用に当たっては、事前に「トレーニングルーム使用講習会」を受講する必要があります。
　つきましては、２０２６年度後期トレーニングルーム使用講習会を以下のとおり開催しますので、トレーニングルームの利用を希望する方は必ず受講してください。

記

１　日　　時
　２０２６年　１０月１５日（木）１５：００～　１６：００
　２０２６年　１０月１９日（月）１５：００～　１６：００

２　集合場所
　南大沢キャンパス　体育館内トレーニングルーム

３　対　　象
　本学の学生で、トレーニングルーム利用を希望する者
　※過去に講習会を受講した方は、再度受講していただく必要はありません

４　講　　師
　ヘルスプロモーションサイエンス学域　助教　福原　和伸　先生

５　内　　容
　（１）トレーニングの基礎知識
　（２）機器の利用方法及び利用心得
　（３）トレーニングルームの利用方法

６　申込方法
　kibaco からお申し込みください（後日アップされます）。
　※３０名に達した時点で締め切ります。

７　申込受付期間
　２０２６年　９月１日（火）～ ２０２６年　９月３０日（水）１７時まで

８　その他
　（１）受講した方には、利用者カードを発行します。
　（２）申込みされた方は必ずご出席ください。
　（３）参加するにあたっては、シューズを持参し、トレーニングに相応しい服装で受講してください。シューズ等を忘れた場合は受講できません。

学生課学生係