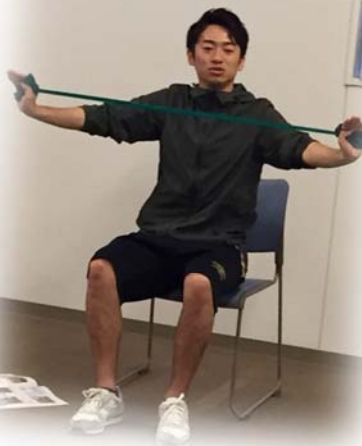


無理のないダイエットにも効果的！

簡単筋トレ



B K C 学生サポートルーム企画

# 『健康バンドで 筋トレしましょう！』

学部生・院生どなたでもOK。予約不要です。

動きやすい服装でお越しください

(タオルと水分補給用のお水などは持参してください)

## 健康バンドとは？

伸縮性のゴムバンドを用いた運動プログラム  
性別・年齢に関わらず初心者でも気軽に楽しく筋トレができ、無理なくダイエットしたいかたにも効果的です。

学業の合間からだを動かしましょう。

継続を希望される方には、資料をさしあげます。

6月14日(火)

16:40開始

17:30頃まで

場所

プリズムハウス1階

P107

協力

スポーツ健康科学部

藤田聡教授研究室

NPO法人

立命フィットネス研究会

連絡先

B K C 学生サポートルーム

担当：榊蔵

電話 077-561-2854

月一金 9:30-17:00