

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。

7月1日(金)

16:30開始

17:20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

Effective for dieting!



Easy training!



BKC Student Support Room
Exercise using
therapy bands!!

We welcome anybody, no need for a reservation!

Please come wearing casual or sporty clothes
that are easy to move in.

(Please bring your own towel and water)

What kind of exercise uses therapy bands?

It is an easy exercise program using rubber therapy band.
Anybody, regardless of gender or age, can exercise easily using
these bands to train for dieting and building muscle.

Move your body in between classes!

Further information can be provided to anyone who would
like to continue with therapy band training in the future.

FRIDAY, JULY 1
FROM 16:30
TO ABOUT 17:20

PRISM HOUSE
P107

Supported by
Sports and Health Science
Professor Satoshi Fujita

Ritsumei University
Fitness Reserch NPO

Contact

B K C Student Office

Organizer: Masukura

Phone: 0 7 7 - 5 6 1 - 2 8 5 4

Mon-Fri: 9 : 3 0 - 1 7 : 0 0