

自粛が続いて運動不足が気になる方、授業合間に時間がある方にもオススメです。

オンライン レッスンプログラム開始!

BKC スポーツ健康commons オンライン会員

大学に携わる皆様の生活応援として、当該期間中のプログラムは...

登録手数料・レッスン受講料 **全て無料!!**

オンラインレッスンでは...

- ①事前に必要なのは会員登録だけ
- ②各回先着100名まで参加可能!
(撮影者2名分含む)
- ③お家で気軽に参加できる

スケジュール

開催時間 2020年6月15日(月)～2020年8月7日(金)

全56回実施

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
12:20-12:50	ヨガ			ボディコンディショニング	
16:30-17:00	ウエストシェイプ		ヨガ		ゆるトレ
18:30-19:00		ボディメイク		ピラティス	

運動強度

☆の数が多いほど高強度

高

低

筋カトレーニング系

体の引き締め・脂肪燃焼



コンディショニング系

姿勢改善・ストレス解消



お申込み方法

オンラインレッスンの参加には会員登録が必要です。

受付開始日 6/12(金)～ TEL 077-599-4171

- 申込手順
- ①立命館プログラムサービスIDを取得(左側のQRコードより)
 - ②スポコモのHPよりオンライン会員登録(右側のQRコードより)
 - ③レッスン参加(登録時に送られてくるメールに記載されているURLをクリック)
- ※オンラインレッスンは「ZOOM Cloud Meetings(アプリ)」を通して、行われます。
QRの読み込みがうまくいかない方は「BKC スポーツ健康commons」で検索。

立命館
プログラムサービス
ID取得はコチラ↓



スポコモ HP
(オンライン会員登録)
はコチラ↓



持続可能な開発目標(SDGs Sustainable Development Goals)とは、環境や貧困といった人類共通の課題解決に向け、2015年9月に国連にて採択された2030年までの国際目標です。「誰一人として取り残さない」をスローガンに掲げ、17のゴールと169のターゲットから構成されています。全世界が取り組むべき目標であり、立命館大学も積極的に取り組んでいます。

びわこくさつキャンパス正門横

立命館大学
BKCスポーツ健康commons

〒525-8577 草津市野路東 1-1-1

www.ritsumeai.ac.jp/lifecareer/activity/facility/bkc-shc/

