

こうなん SMILE プロジェクト

コロナに負けるな！今こそ鍛えろ！ **“なんザップ” 募集**



甲南大学内でフィットネスプログラムが受けられる！！今回は新型コロナウイルス感染症の影響で運動習慣が途切れてしまったみなさんが、“運動習慣を取り戻す”機会の一つとして“なんザップ特別バージョン”を実施します。

募 集 人 数：50名 定員になり締切ります。

申 込 方 法：MyKONAN から申し込んでください。（なんザップのお知らせに申し込みボタンがあります。）

後 期 募 集 期 間：9月18日（金）～25日（金） 定員に満たない場合は追加募集あり

プ ロ グ ラ ム 期 間：10月5日（月）～12月25日（金）

特 典：スポーツ・サーティフィケートのポイント獲得

目標達成者にはオリジナルTシャツプレゼント！！

プログラム概要

- ・対面でのトレーニングまたは Zoom トレーニング（併用可）
- ・各個人にあったトレーニングを継続することで運動習慣を取り戻す
目標：週1回以上のトレーニングを3カ月間継続する（合計12回以上の実施）
- ・対面でのトレーニングは、トレーナーと相談の上個々の目的に応じてプログラムを設定
- ・Zoomでのトレーニングは、月～金曜日に各2枠のプログラムが設定されその中から選択

Zoomでのトレーニング

時間/曜日	月	火	水	木	金
18:40～19:10	健康体操	がっつり筋トレ	健康体操	がっつり筋トレ	ゆるティス
(担当トレーナー)	(溝渕)	(佐藤)	(溝渕)	(佐藤)	(岡野)
19:15～19:45	ゆるティス	ボディメイクサーキット	ゆるティス	ボディメイクサーキット	おうちで簡単トレ
(担当トレーナー)	(岡野)	(赤松)	(岡野)	(赤松)	(中島)

対面でのトレーニング

開室時間内にトレーナーによる指導が受けられる

※入室人数に制限があります。岡本トレーニングルーム：6名 iCommons fitnessroom：5名

各個人が初回にトレーナーと面談。目的や目標を確認し、設定されたプログラムを実施する。

岡本トレーニングルーム（5号館東側）開室時間 15時～18時15分

フィットネスルーム（iCommons2F）開室時間 10時～19時

※2時間おきに清掃・消毒作業の時間があります。（約20分）その間は利用できません。

問い合わせ先：全学教育推進機構事務局 sports@adm.konan-u.ac.jp