



甲南大学内でフィットネスプログラムが誕生！！4つのプログラムから選んで応募してね！

申込方法：各プログラム先着 20 名 所定の申込用紙に記入の上申し込んでください。定員になり締切ります。

申込場所：スポーツ・健康科学教育研究センター事務室（3号館 1F）

前期募集期間：4月27日～5月11日 定員に満たない場合は随時募集

オリエンテーション：1-21 講義室（1号館 2F） ※いずれかの日程に参加してください

5月14日（月） 12：20～12：50

5月16日（水）・18日（金） 16：20～16：50

プログラム期間：5月21日（月）～7月31日（火）

特典：スポーツ・サーティフィケートのポイント獲得

各プログラム目標達成者には、オリジナルTシャツプレゼント！！

※初回測定：6月11日（月）～15日（金）、結果測定7月末日

女子限定！女子のための筋トレプログラム

プログラム内容：

- ・基礎代謝を上げ、痩せやすくリバウンドをしない体を作ろう
- ・冷え性や肩こりを予防し、しなやかな体を作ろう

目標：基礎代謝 5%アップ、柔軟性 5%アップ、体脂肪率 3%ダウン

目指せ夏ボディ！夏に向けた筋トレプログラム

プログラム内容：

- ・夏に向けた筋力よりも筋肉アップのためのトレーニングプログラム
- ・シックスパック（腹筋）を鮮やかに際立たせる体づくりを目指そう

目標：筋肉量 5%アップ、体脂肪率 5%ダウン

脂肪とおさらば！ダイエットプログラム

プログラム内容：

- ・有酸素運動を中心としたとにかく脂肪を燃焼させるためのプログラム
- ・3か月かけて無理なく、楽しく脂肪を燃焼させよう

目標：基礎代謝 7%アップ、筋肉量 3%アップ、体脂肪率 5%ダウン

身体美を追求！！目指せフィジークプログラム

プログラム内容：

- ・ひたすら身体美を追求したプログラム
- ・男性にはたくましく、女性には美を追求した体づくりを目指そう

目標：筋肉量 7%アップ、体脂肪率 7%ダウン

フィジークとは、身体の筋肉美を競い合う競技です。ヘアスタイルなどの見た目も評価されます。