

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”

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。

申込方法：My KONAN よりエントリー 先着 80 名 定員になり次第締切ります。

(なんザップのお知らせに申し込みボタンがあります。)

前期募集期間：4月15日(木)～21日(水)

プログラム期間：オリエンテーション後～7月19日(水)

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つける  
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

	月	火	水	木	金
時間	19:00～19:30		19:00～19:30	19:00～19:30	
レッスン名	続けられるトレーニング	なし	自宅で簡単トータルシェイプ	続けられるトレーニング	なし
担当スタッフ	溝淵		香川	溝淵	

《続けられるトレーニング》継続はかなり。わかってはいるけれど大変なトレーニングをやり続けるのは自信がない。そんな方に向けて年単位で継続すれば年齢を重ねた時に差が出てくるトレーニングと一緒にのんびりやります！

《自宅で簡単トータルシェイプ》重りを使わず自宅のできるような自重トレーニングで全身のシェイプアップを目指します！

### 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 (入室人数制限があるので要確認)

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 14時30分～19時30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。