

# 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”



甲南大学内でプロのトレーナーによるフィットネスプログラムが**無料**で受けられます！！  
「がっつり筋トレしたい方」「運動を習慣づけたい方」「健康を維持したい方」など、個人の目的にあったトレーニングが受けられます！

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。

この機会に、個人にあったトレーニングを継続して運動習慣を身につけましょう！

申込方法： 先着 **60** 名

申込場所： My KONAN よりエントリー

(※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12日(火)～20日(水) (※定員になり次第締め切り)

プログラム期間： 4月21日(火)～7月22日(金)

特典： スポーツサーティフィケートのポイント獲得  
目標達成者には記念品贈呈！！

### プログラム概要

- ・対面でのトレーニング
- ・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回以上の実施で達成者)
- ・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  
例) コロナで運動不足のため運動習慣を取り戻す  
がっつり筋トレをして体づくりをする  
運動不足でついてしまった過剰な体脂肪を減らす

### トレーニングについて

- ・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(毎回トレーニングメニューがトレーナーから指示される)。
  - ・岡本トレーニングルーム(甲友会館地階) 開室時間 平日11時～19時30分  
フィットネスルーム(iCommons2F) 開室時間 平日10時15分～20時
- ※開室時間は変更されることがあります。スポーツ・健康科学教育研究センターHP (<https://www.konan-u.ac.jp/education/sports/training/>) で確認を。

トレーニングに関する問い合わせ先：岡本トレーニングルーム(来室しトレーナーに声をかけてください)  
手続きに関する問い合わせ：全学教育推進機構事務室(1号館1F教育系オフィス内、スポ健担当)