



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」「運動不足でついでしまった過剰な体脂肪を減らしたい方」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方も、この機会に運動習慣を取り戻しましょう！

定 員:先着**60**名

前 期 募 集 期 間:4月 11日(火)～20日(木)(※定員になり次第締め切り)

申 込 方 法:My KONAN の掲示板より申込

①My KONAN の掲示板を開く

件名:[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”:エントリー開始(2023 年度前期募集)

②一番下までスクロールし、【申込】ボタンを押す

プログラム期間:4月 21日(金) ～7月 21日(金)

特 典:なんザップ達成者には記念品贈呈！！

& スポーツサーティフィケートのポイントも獲得

プログラム概要

- ・プログラム開始時にトレーナーとカウンセリングし、目的を確認⇒「目標」を決める
 - ・初回と 12 回目トレーニング時に体組成測定を実施する
 - ・岡本トレーニングルーム or フィットネスルームでトレーニングを実施する
- ① 合計 12 回以上のトレーニングを実施
 - ② 2 回の体組成測定を実施
 - ③ カウンセリングで決定した「目標」クリア
- ⇒⇒ ①②③クリアで「なんザップ達成者」に認定！

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)
 - ・トレーナーから提示されたトレーニングメニューに取り組む
 - ・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～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/>)で確認してください。



トレーニングに関する問い合わせ: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(3号館 1F 教務系オフィス内、スポ健担当)