

こうなん SMILE プロジェクト 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！
この機会にぜひ運動習慣を身に着けましょう！

定員:先着**60**名

後期募集期間:9月14日(木)~22日(金)(※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]今こそ鍛えろ!“なんザップ”:エントリー開始(2023 年度後期募集)

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:9月25日(月)~1月12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局(3号館1F教務系オフィス内、スポ健担当)