

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」「運動不足について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20日(金)12:30～28日(土)(※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(2024 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30日(月)～1月10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のカウンセリングを受け、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10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)