

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

前 期 募 集 期 間：4月 11日(金)12:30～17 日(木)(※定員になり次第締め切り)

申 込 方 法：申込フォームからお申込みください。

右の QR コードから申込フォームにアクセスできます。

申込フォーム <https://forms.office.com/r/KSS48zy32E>



プログラム期 間：4月 21 日(月) ～7 月 18 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

- ①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、岡本トレーニングルーム or フィットネスルームで 12 回以上トレーニングを実施する
 - ②初回と 12 回目トレーニング時に体組成測定を実施する
 - 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！

★★★なんザップの約束★★★

- ・運動のできる服装、室内シューズを持参すること
- ・Fitness Room およびトレーニングルームの利用ルールを守り、安全にトレーニングを行うこと
- ・4 月中に必ず 1 度は Fitness Room に行き、カウンセリングとトレーニングを実施すること

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 9 時 30 分～19 時30分
Fitness Room(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：iCommons Fitness Room(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)