

# トレーニングルーム

## 施設利用方法 講習会

### 施設利用方法講習会 スケジュール（事前登録必要）

講習内容	日時
上半身をトレーニングするマシン（定員7名）	①5月23日（月） 16：30～
	②5月31日（火） 17：30～
	③6月 9日（木） 17：45～
下半身をトレーニングするマシン（定員7名）	①5月24日（火） 16：30～
	②6月 2日（木） 17：30～
	③6月 6日（月） 17：45～
フリーウェイト（定員6名）	①5月26日（木） 16：30～
	②5月30日（月） 17：30～
	③6月 7日（火） 17：45～



※参加希望者多数の枠もあったため、定員数を若干増やしました

トレーニングマシン、フリーウェイトの利用方法を中心に説明します。マシンは、上半身をトレーニングするマシンと下半身をトレーニングするマシンに分けて講習会を行います。

講習は、前半30分程度で使い方を説明し、その後の30分で実際にマシンを利用させていただきます。フリーウェイトは、器具の取扱い方法やフォームのチェックを中心に講習を行ないます。

初心者の方に向けた内容ですので、トレーニング未経験の方もこの機会に是非ご参加ください！複数回参加いただくことも可能です。

参加予約方法：水野（[mizuno@htc.nagoya-u.ac.jp](mailto:mizuno@htc.nagoya-u.ac.jp)）宛に、お名前、ご所属、参加希望講習日時をお送りください。定員人数を超えた場合には、先着順とさせていただきます。受付締切は、各講習日の前日13：00です。

服装：屋内用シューズ、動きやすい衣服を着用してご参加ください。体育館の更衣室とロッカー（100円返却式）をご利用いただけます。

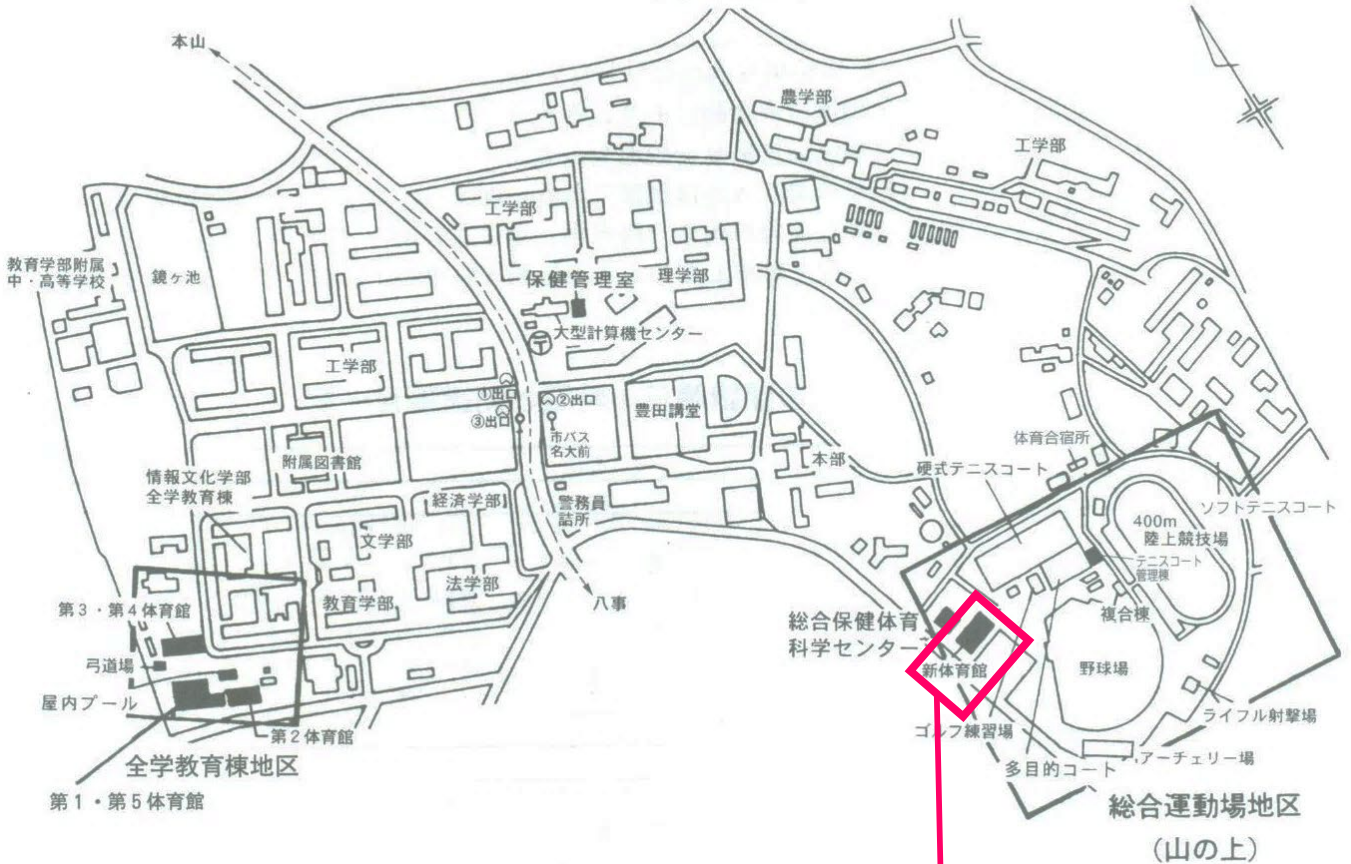
参加費：無料

※スポーツ活動中や会場への往復途中のケガ・事故への保障が可能な保険に入られていない場合は、保険への加入をお勧めします。

◆本件に関するお問い合わせ先  
総合保健体育科学センター 水野貴正  
E-mail: [mizuno@htc.nagoya-u.ac.jp](mailto:mizuno@htc.nagoya-u.ac.jp)

# 山の上 新体育館トレーニングルームの場所

## 運動施設配置図



### 総合運動場地区 (山の上) の新体育館1階

