

2020年度 日本工学院八王子専門学校	
スポーツ健康学科 インストラクターコース	
フィットネストレーニング 4	
第 8 回	～第 1 0 回プログラム作成
第 1 1 回	～第 1 4 回実践
第 1 5 回	まとめ