

2020年度 日本工学院八王子専門学校	
スポーツ健康学科三年制 インストラクターコース	
トレーニング実技 1	
第 8 回	～第 9 回パーソナルトレーニングとは
第 1 0 回	～第 1 4 回パーソナルトレーニング
第 1 5 回	まとめ