



|                          |                 |
|--------------------------|-----------------|
| 2021年度 日本工学院八王子専門学校      |                 |
| スポーツ健康学科 スポーツ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             |