

2021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 スポーツインストラクターコース	
ストレングス&コンディショニング実技1	
第4回	マシントレーニング②
第5回	マシントレーニング③
第6回	マシントレーニング④
第7回	スピード、アジリティトレーニング①
第8回	スピード、アジリティトレーニング②
第9回	プライオメトリクストレーニング①
第10回	プライオメトリクストレーニング②
第11回	フリーウェイトトレーニング①
第12回	フリーウェイトトレーニング②
第13回	フリーウェイトトレーニング③
第14回	フリーウェイトトレーニング④
第15回	まとめ