



|                     |            |
|---------------------|------------|
| 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 テニスコース  |            |
| トレーニング演習 4          |            |
| 第4回                 | マシントレーニング③ |
| 第5回                 | マシントレーニング④ |
| 第6回                 | マシントレーニング⑤ |
| 第7回                 | マシントレーニング⑥ |
| 第8回                 | フリーウエイト①   |
| 第9回                 | フリーウエイト②   |
| 第10回                | フリーウエイト③   |
| 第11回                | フリーウエイト④   |
| 第12回                | フリーウエイト⑤   |
| 第13回                | フリーウエイト⑥   |
| 第14回                | フリーウエイト⑦   |
| 第15回                | テスト        |