

2022年度 日本工学院八王子専門学校	
スポーツ健康学科 サッカーコース	
フィジカルトレーニング 1	
第4回	筋力トレーニング1
第5回	有酸素性中強度トレーニング1
第6回	有酸素性中強度トレーニング2
第7回	コーディネーショントレーニング1
第8回	筋力トレーニング 2
第9回	有酸素性高強度トレーニング1
第10回	有酸素性高強度トレーニング2
第11回	筋力トレーニング 3
第12回	乳酸耐性トレーニング 1
第13回	スピード持久力トレーニング 1
第14回	スプリントトレーニング 1
第15回	筋力トレーニング 4