

2022年度 日本工学院八王子専門学校	
スポーツトレーナー科三年制	
予防とコンディショニング 2	
第4回	～7回代謝系トレーニング
第8回	スプリントトレーニング
第9回	アジリティトレーニング
第10回	スタビリティトレーニング
第11回	コーディネーショントレーニング
第12回	サーキットトレーニング
第13回	フィットネスチェック
第14回	フィールドテスト
第15回	まとめ