



|                             |              |
|-----------------------------|--------------|
| 2022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 |              |
| フィットネストレーニング 8              |              |
| 第8回                         | ～第10回プログラム作成 |
| 第11回                        | ～第14回実践      |
| 第15回                        | まとめ          |