

2024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 2	
第8回	～第 1 0 回プログラム作成
第11回	～第 1 4 回実践
第15回	まとめ