

令和4年度東海大学健康クラブ ウィークデースポーツ教室（シニア筋力トレーニング）

①ウィークデースポーツ教室事業 シニア筋トレ（定員 15名）

13:30～14:30 火曜

回数	日程	内容及び講師	会場
1	9月6日	シニア筋トレ 初級 ・ 高田卓／位高駿夫	武道館柔道場
2	9月20日		
3	10月4日		
4	10月18日		
5	11月1日		
6	11月15日		
7	12月6日		
8	12月20日		

②ウィークデースポーツ教室事業 筋トレ（定員 15名）

14:45～15:45 火曜

回数	日程	内容及び講師	会場
1	9月6日	シニア筋トレ 初級 ・ 高田卓／位高駿夫	武道館柔道場
2	9月20日		
3	10月4日		
4	10月18日		
5	11月1日	シニア筋トレ 中級 ・ 高田卓／位高駿夫	
6	11月15日		
7	12月6日		
8	12月20日		

③ウィークデースポーツ教室事業 筋トレ（定員 15名）

13:30～14:30 火曜

回数	日程	内容及び講師	会場
1	1月17日	シニア筋トレ 初級 ・ 高田卓／位高駿夫	武道館柔道場
2	1月31日		
3	2月7日		
4	2月21日		
5	3月7日		
6	3月21日		
7	4月4日		
8	4月18日		

④ウィークデースポーツ教室事業 筋トレ（定員 15名）

14:45～15:45 火曜

回数	日程	内容及び講師	会場
1	1月17日	シニア筋トレ 中級 ・ 高田卓／位高駿夫	武道館柔道場
2	1月31日		
3	2月7日		
4	2月21日		
5	3月7日		
6	3月21日		
7	4月4日		
8	4月18日		