

○日程表

11月21日(土)

時間	プログラム	場 所	備 考
9:00	受 付	大体育館入り口	
9:10	開 会	大体育館	Tシャツ・牛乳贈呈
9:30～ 11:45	自宅のできる セラバンドを使ったトレーニング 講義・実技	大体育館	IPU・環太平洋大学 トップガン 主任 國友 亮佑 氏
11:45～ 13:00	昼食(弁当)・栄養指導	第3研修室	岡山県栄養士会
13:00～ 14:00	全身持久カトレーニング エアロビクス	大体育館	レイスポーツクラブ倉敷
14:10～ 16:40	速く走るための スプリントトレーニング	陸上グラウンド 雨天時:大体育館	IPU・環太平洋大 陸上部監督 品田 直宏 氏 陸上部コーチ 梶谷 亮輔 氏
16:40～ 17:00	クールダウンストレッチ	大体育館	岡山県AT協議会
17:00	閉 会	大体育館	写真撮影終了後 適宜解散

※内容は変更になる場合があります。ご了承ください。