

2019年10月5日(土) 2019年度第3回順天堂大学公開講座を実施しました

講義『有酸素トレーニングの効果と方法』



10代から90代までの幅広い年齢層、約100名が参加されました。

実技『自体重を活用した筋力トレーニング』

