

女性アスリート コンディショニング セミナー

参加費
無料

※お申し込み不要

・日時 **3月23日** **金** **10:30~12:00**

・場所 専修大学 生田キャンパス 202教室(2号館地下1階)



講義1

10:45~11:15

「**女性のからだのしくみ(月経)とコンディション**」

講師:立教女学院短期大学講師 中村 有紀 氏

講義2

11:15~11:45

「**女性アスリートに必要な食事、栄養**」

講師:株式会社明治 高梨 麗 氏