

誰でもできる。  
一緒に続ける。

# Online 筋トレ！

毎週 火・木 朝8時20分～8時35分

参加URL：<http://urx3.nu/dwaj>

※Zoomというウェブ会議システムを使います



2020年、新しい生活様式の中で加速する  
運動不足！体力低下！体型変化！



必要だと分かっているけど  
できない、続かない、楽しくない、筋トレ

**今、京大の筋肉（未来）が危ない**



筋トレが趣味の島本先生と、皆で楽しく筋トレを習慣化しよう！

- 道具は使いません。畳1畳分のスペースがあればOK！
- 自分に合った負荷・回数で実施できるので誰でも参加可！
- 動きやすい服装での参加がオススメですが普段着でも大丈夫！  
(注) 汗はかくので、タオル等があると良いです。
- 予約不要、遅刻・途中退室不問！ 気軽にご参加ください。

