

図書館企画展示

筋トレは忙しい大学生が心身を鍛えるのに最適な運動です！

筋トレ 特集

Strength training
special feature

筋トレは時間・場所・金銭の面から考えて最も効率の良いフィジカルトレーニングの一つです。

筋トレと食事管理はセットのため、今回は筋肉のトレーニング方法からスポーツ栄養学まで「筋トレ」に効果的な本を集めました！

展示期間

2024.11.18 - 29

附属図書館