

プログラム

第83回	講師・内容
9:40	接続可能
9:55	開催にあたっての注意事項、出席確認
9:58	開会の挨拶
10:00-11:00 (60分)	高橋哲也（順天堂大学） 「高齢心疾患に対するレジスタンストレーニングの基本理論」
11:10-12:10 (60分)	田村好史（順天堂大学） 「肥満・代謝的肥満とサルコペニア」
12:10-13:10 (60分)	昼休憩
13:10-14:10 (60分)	齊藤正和（順天堂大学） 「動画で心疾患に対するレジスタンストレーニングを理解する」
14:20-15:20 (60分)	河野裕治（藤田医科大学病院） 「高強度インターバルトレーニング（HITT）の基本と臨床応用」
15:30-16:30 (60分)	谷本道哉（順天堂大学） 特別講演「初心者でもできる筋トレ「1日15分」メニュー」
16:30	閉会の挨拶