

第6回ワンコイン講習会

主催 千葉県連盟女性委員会

体に優しい トレーニング

毎度おなじみの

楽しく学ぶ・正しく学ぶ

実施日 H24年11月18日(日) 13時~16時

場 所 船橋市中央公民館・第1和室 (JR総武線船橋駅下車)

参加費 ワンコイン (500円)

講 師 荒井 美穂 先生

問い合わせ先:千葉県勤労者山岳連盟 ホームページ事務局への問い合わせまで

講 師 紹 介

- ・ セントラルスポーツ・看板インストラクターとして活躍中です。
- ・ 最新のトレーニング法で、初心者からアスリートまで、幅広く指導し、信頼を得ています。
- ・ 個々の悩み、希望に親切、ていねいに応えてくれます。

ワンコイン講習会とは

女性委員会では、いつまでも山に行ける体力を維持するために「楽しく学ぶ・正しく学ぶ」をテーマに実技講習を行なっています。今回は6回目になります。毎回、好評の講習会です。大勢の参加をお待ちしています。特に男性の参加を歓迎します。