

第7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

講師 荒井 美穂先生

楽しく学ぶ・正しく学ぶ

実施日 2013年 6月 8日(土) 13時~16時

場 所 船橋市西部公民館・2F・体育リクレーション室

(JR総武線下総中山駅下車 徒歩 5分)

参加費 ワンコイン(500円)

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・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7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。