

山筋ゴーゴー体操

生涯登山を目指して

大好評につき、よりわかりやすい
内容にした改訂版です。

2019.1.31改訂
第2版第2刷発行

A5 タイプ/47 ページ

- 内容…
- 1 なぜか多い 50 代以降の事故
 - 2 年齢と筋力の関係を知ろう
 - 3 登山に必要な筋を鍛える
 - 4 体力年齢は何歳?
 - 5 山筋ゴーゴー体操(筋トレ編)
 - 6 山筋ゴーゴー体操(ストレッチ編)
 - 7 山筋ノートを付ける

価格： 1 冊 **200** 円

送料： 1～6 冊 80 円
7～10 冊 120 円
11～19 冊 180 円
20 冊以上無料



お申し込みはメールまたは FAX で。

jwaf@jwaf.jp **FAX : 03-3235-4324**

ご請求書と振替用紙を同封いたしますので、書面通りお振り込み下さい。

山筋ゴーゴー体操申込書

日本勤労者山岳連盟 御中

都道府県連盟名 _____ 会 名 _____

担当者名 _____

連絡先：電話又はメールアドレス _____

申込数： _____ 冊

送付先郵便番号と住所 〒 _____

送付先宛名 _____ 送付先電話番号 _____