



ヤマキン 山筋体操教室 を開きます

2013年8月30日

日本勤労者山岳連盟
女性委員会

冊子「山筋ゴージャ体操」を皆さんにお届けして2年数ヶ月がたちました。

冊子の継続利用は難しいものです。冊子片手にサラッとこなしたり、無理は禁物と身を守ったり、悪戦苦闘されておられることでしょう。

女性委員会は、首都圏の皆さんと共により効果的で継続できる山筋体操の習得のため、定期的に教室を開くことになりました。労山会員外の方も歓迎します。お誘い合わせてどなたでもご参加ください。

何事もはじめは苦しいものです、まずは一日通ってみませんか！

-
1. 日程：毎月第二水曜日午後5時30分～6時30分
 2. 場所：日本勤労者山岳連盟 1階会議室
新宿区新小川町5-24 地下鉄・JR 「飯田橋駅」下車10分
 3. 用意するもの：運動に適した服装、スニーカー、タオル
 4. 費用：500円（ただし、労山会員は無料）
 5. 申し込み、お問い合わせ：日本勤労者山岳連盟 女性委員会まで

メール jwaf@jwaf.jp FAX 03-3235-4324