

「山筋ゴーゴー体操」パンフレットのご案内

「山筋ゴーゴー体操」の内容案内。

大きさ… A5タイプ ページ数… 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

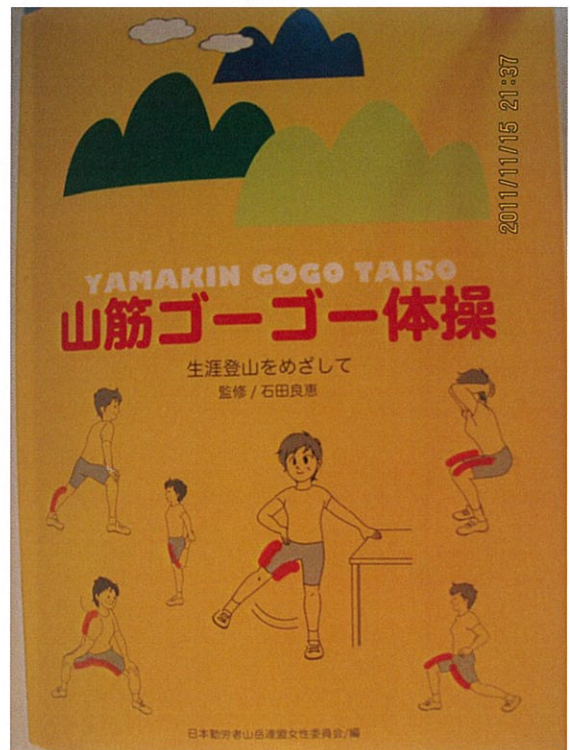
パンフレット価格… 一冊 200円

送料… 1～6冊 80円

7～10冊 120円

11～19冊 180円

20冊以上 無料



申込先…メール jwaf@jwaf.jp 又は FAX：03-3235-4324

支払方法…パンフレットを送るときに請求書と振替用紙を同封いたします。

..... 切り取り線

◆◆◆「山筋ゴーゴー体操」パンフレット申込書◆◆◆

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 _____

パンフレット申込数： _____ 冊

送付先郵便番号と住所： 〒 _____

送付先宛名： _____

送付先電話番号： _____