

今からでも遅くない

学ぼう女性の身体とトレーニング法

女性のためのスポーツ講座

気がついたら40才!! ～女性の身体特性～

4/5(土)13:30～16:30 会場:あうるすぽっと(有楽町線「東池袋駅」前)

自分流トレーニング発見

4/19(土)13:30～16:30 ～スポーツを長く続けるための自己管理～
会場:新宿スポーツセンター(「高田馬場駅」から徒歩15分)

健康で美しくなろう

5/10(土)13:30～16:30 ～女性の気になる身体の改善法～
会場:新宿スポーツセンター(「高田馬場駅」から徒歩15分)

☆講師 **石田良恵さん** (女子美術大名誉教授)

★著書に「肥満を科学する」「ダイエット&ボディシェイプ」(共著)「女性のためのスポーツ指導」(執筆・監修)など多数 ★現在マスタース陸上で活躍

☆参加費

1回500円(3回通し券1,000円)

☆問い合わせ先

新日本スポーツ連盟(担当:桑名)

TEL/03-3986-5401 FAX/03-3986-5403

E-mail cbf31680@pop02.odn.ne.jp

労山(担当:日本勤労者山岳連盟女性委員会)

TEL/03-3260-6331 FAX/03-3235-4324

き り と り

参加申込書

氏名		住所	
電話		所属	
参加日		Eメール	

女性のためのスポーツ講座

個人情報は「女性のためのスポーツ講座」のみに使用いたします。

女性のためのスポーツ講座

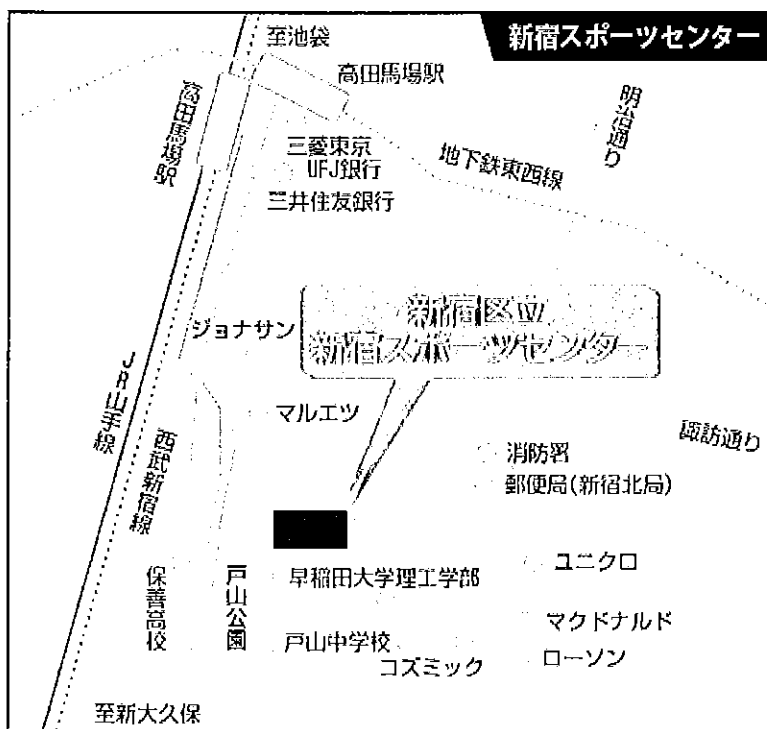
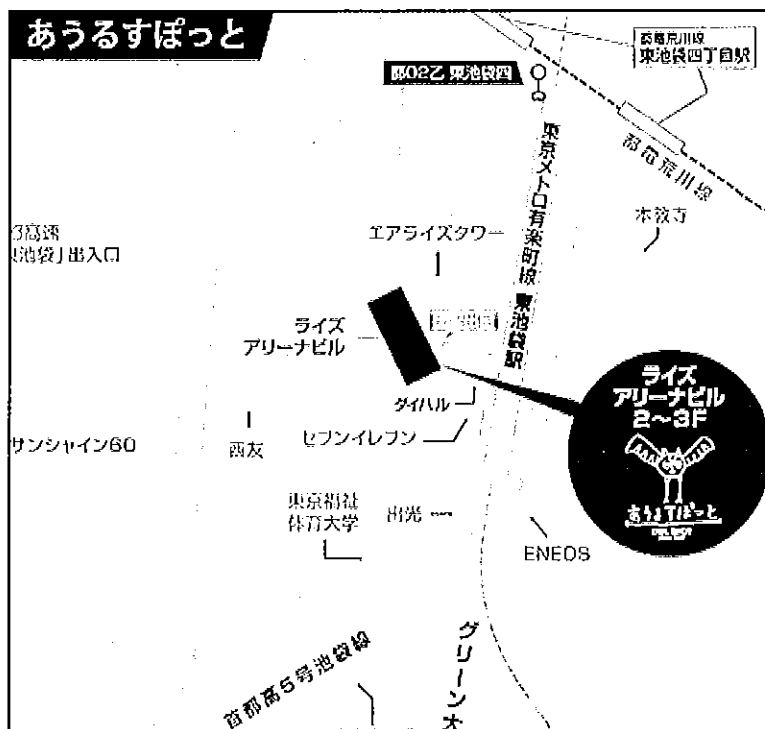
ACCESS MAP

あうるすぽっと

4 / 5 (土) 13:30~16:30

〒170-0013
豊島区東池袋4-5-2 ライズアリーナビル2F・3F
TEL.03-5391-0751
FAX.03-5391-0752

「東京メトロ 有楽町線 東池袋駅」
6・7出口より直結



新宿スポーツセンター

4 / 19 (土) 13:30~16:30

5 / 10 (土) 13:30~16:30

〒169-0072
東京都新宿区大久保3-5-1
TEL.03-3232-0171

交通機関のご案内
JR高田馬場駅下車徒歩約10分