

「スキーのための体力づくり」ご案内

スキー連盟主催の「スキーのための体力づくり」を次の日程で行います。
スキーシーズンに向けて、基礎体力づくりのトレーニングやスキーに必要なからだの使い方のトレーニングを行います。

経験者の方も初心者の方もお仲間をお誘いあわせのうえぜひご参加ください。

- 主催 府中市スキー連盟
- 日程 平成26年10月17日、31日、11月14日、28日の金曜日
午後7時～8時30分 全4回
- 会場 市立府中第一中学校武道場（府中市幸町1-22）
- 交通 第一中学校は、府中駅からけやき並木を北へ国分寺街道を徒歩で約10分です。
バス利用の方は、府中駅発国分寺行きバスで、「府中一中前」下車
- 参加費 毎回500円
- 申込み 山木まで夜間に TEL(FAX) 042-319-9300
E-mail Kn_yamaki@ybb.ne.jp
- その他 (1) トレーニングのできる服装でご参加ください。
(2) 怪我のないよう指導しますが、参加者の皆様も無理をせずに体調を考えて活動してください。
(3) 個人情報の取り扱い
お申し込みいただいた個人情報は、トレーニング講習のために必要な業務及び事業案内とそれに付随する業務の目的の範囲内で使用させていただきます。

「スキーのための体力づくり」参加申込み書

氏名 _____ (男・女) 年齢 _____ 歳

住所 _____

電話 _____

連絡先（勤務先等昼間に連絡できるところ）
