

元気に歩き続けるための 運動講座

トップトレーナーが
講師を担当

参加者募集



体力に自信の無い方でも
安心してご参加頂けます！
自分の脚で歩き続けるための
コツを一緒に学びましょう！！



いくつになっても、自分の脚で元気に歩き続けるためには、自分の身体を支えたり、実際に脚を前に出
身体を運ぶための筋力が必要です。本セミナーは、家庭でも気軽にできて、今の筋力をずっと維持し、
さらに向上させるためのトレーニングを体験しながら学びます。

☆講師



大金 ユリカ

(元シンクロナイズドスイミング日本代表/シドニー五輪帯同トレーナー)

2007年8月24日(金)開催

☆中・高齢者対象 (参加費500円)

東京体育館第一会議室

<開催概要>

主催 : 財団法人東京都スポーツ文化事業団
東京都
特定非営利活動法人 MIPスポーツ・プロジェクト
開催日 : 2007年8月24日
時間 : 10:00~12:00
※受付は9:30より会場にて行います。
会場 : 東京体育館第一会議室
参加料 : 500円(1人につき)
※当日受付にてお支払下さい。
持ち物 : 運動できる服装、室内シューズをお持ち下さい。

<お申込方法>

FAX、Eメールで以下の内容を申込先までお送り下さい。
氏名 住所 電話番号 メールアドレス

<申込・お問い合わせ先>

特定非営利活動法人 MIPスポーツ・プロジェクト
メール mip@mip-sports.com
TEL/FAX 03-5314-3460
<http://www.mip-sports.com>