

運動 と 食事 で らくらく アンチエイジング

- 主催 山形県総合運動公園 指定管理者 株式会社モンテディオ山形
日時 平成27年 11月 14日(土) 10:00~12:00 (受付 9:30~)
場所 山形県総合運動公園内 大会議室
講師 健康運動指導士 長岡 隆泰 (株式会社モンテディオ山形 スタッフ)
栄養士 吉田 淳二 (同上)
- 定員 一般女性 20名
参加料 500円 ※傷害保険料・資料代含みます。
申込方法 申込用紙に必要事項をご記入のうえ、運動公園受付にご持参または電話・郵送・FAX
でお申込みください。 ※お申込期限は、11月 13日(金)です。
内容 アンチエイジングについて、簡単にできる運動を中心とした「運動実技編」と
食事面から考えた「栄養学編」の2部構成で行います。
無理せずに、長く続けられる方法を身につけましょう!!
留意事項 運動できる服装で、タオル、水分補給用飲料をご持参ください。

《問合せ・申込先》

山形県総合運動公園指定管理者

株式会社モンテディオ山形

〒994-0000 山形県天童市山王1番1号

TEL: 023-655-5900 FAX: 023-655-5907

HP <http://park.montedio.co.jp/>

.....キリトリ.....

平成27年度 健康運動実技&栄養学講習会

申込用紙

月 日受付

No.

ふりがな		住所	〒	—
氏名			電話	
年齢	歳			

個人情報 は 当事業運営以外の目的では使用いたしません。