

第7回

おいでよ！スポーツ広場

主催：群馬県スポーツプログラマー協会

後援：群馬県スポーツ協会・上毛新聞社（予）

期日：平成31年3月17日（日）

時間：午前9時～12時

会場：群馬大学教育学部体育館（前橋市荒牧町 4-2）

受付：午前8時40分～ 体育館（構内案内図参照）

参加費：500円(スポーツ保険含)

持ち物：体育館履き・水分・タオル・ヨガマット(バスタオル)・防寒対策も

★高崎健康福祉大学講師

中川和昌先生による体幹トレーニング

プロも認めるインナーマッスルを鍛えて、ぶれのない身体を手に入れよう！

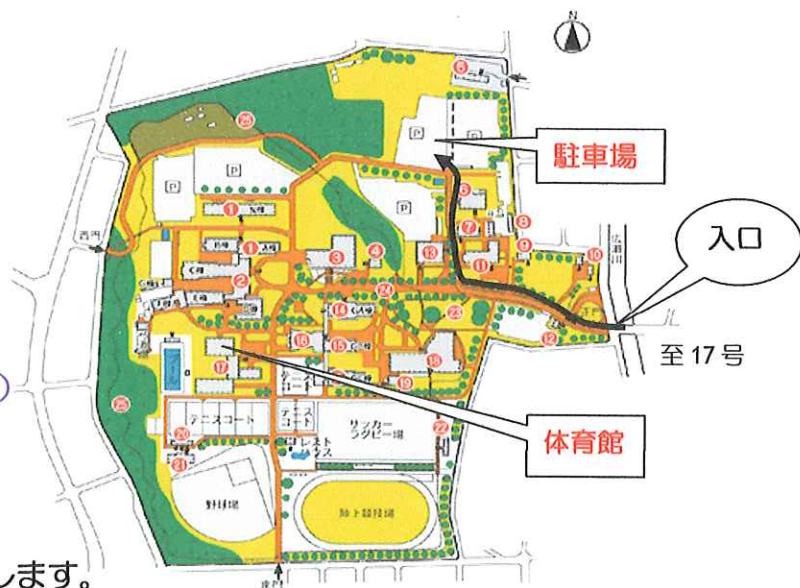
★ボクシングエクササイズ！

毎回、好評のエアーパンチでストレス解消の威力を確認しよう！



★体力測定

(棒反応・握力・柔軟性・
開眼片足立ち・血圧・簡易体組成計)



問い合わせ・申込先

FAX 又は郵送で 3/1 までをお願いします。

群馬県スポーツプログラマー協会 事務局担当 大矢 勝 恵

〒377-0004

渋川市半田 2664

FAX 0279-23-7573

お 名 前	年齢	住 所	どちらかに○
			一般・SP
			一般・SP