

元オリンピック・宇佐美彰朗先生の実技指導

# 「ウォーキング & スロージョギング」

教室

開催：H28年 **12月10日** (土)

時間：午後1時15分～3時15分

場所：上石神井体育館アリーナ

参加費：¥500

●初心者歓迎！  
是非ご参加ください！



- いつでも・どこでも・だれでも・いつまでも・・・  
子どもから大人・お年寄りまで体に優しい運動！  
「ウォーキング&スロージョギング」・・・  
リフレッシュ効果・脳の活性化・心肺機能の向上など  
生涯スポーツとして最適！
- 元オリンピックの宇佐美彰朗先生に実技指導頂きます!!
- 持ち物：体育館履き・水・保険証など。動きやすい服装  
でご参加ください。

● この事業は、公益財団法人東京都スポーツ文化事業団が支援しています。

往復はがきに ①催し名②〒住所③氏名④年齢⑤性別⑥電話番号を記入のうえ、下記へお申  
込ください（11月13日必着）。下の申込用紙にご記入の上ホワイエ投函箱へ投入、又は  
FAXでも結構です。

申込先：〒177-0044 東京都練馬区上石神井1-32-37  
NPO法人スポーツクラブホワイエ上石神井  
TEL/FAX：03-3929-8100（問合せ：月水金3時まで）



●12/10 (土) 宇佐美先生の「ウォーキング&スロージョギング教室」 ホワイエ上石神井

住所	〒		
氏名		年齢：	男 ・ 女
電話		携帯：	