

平成31年1月10日

新潟マスターズ陸上競技連盟
会員各位

新潟マスターズ陸上競技連盟
事務局 小柳厚司

北陸マスターズ陸上 講習会の案内

会員の皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。
さて、題記の件、下記の通り開催されますのでご案内いたします。
参加申込につきましては、申込書を印刷し、講習会参加申込書に記入
して、当事務局宛に郵送してください。

開催場所が遠いですが多数の参加をお待ちしています。

記

1. 日 時 平成31年2月23日（土）午後1時～
2. 場 所 福井県営陸上競技場
3. 講 師 村上 充 先生
4. 内 容 「マスターズ陸上競技者のための合理的な身体づかい」
姿勢と呼吸、脱力、股関節の使い方等の実技をメインとした講習会です。
運動ができる服装で参加ください。
5. 講習会参加申込書送付先
〒950-0111
新潟県新潟市江南区直り山247-16
新潟マスターズ陸上競技連盟 事務局 小柳厚司 宛
2月10日必着でお願いします。

以上