

自転車王国とくしま

さあ一緒に「筋力UPの敢闘門」
をくぐりましょう

秋の夜長の



自転車座学

敢闘門



講師に競輪選手の高田健一さんを
迎え、体作りのコツをお話 &
ご指導いただきます♪

あなたの努力は間違ってるかもっ??

正しい筋肉トレーニングを学びましょう!!

【前半】講師高田さんから学ぶ、自転車乗りのための筋肉トレーニング講座

【後半】自宅で手軽にできる筋力UP・体幹トレーニングを体験

体が変わればサイクリングは変わります

参加者募集

受講料1,000円が
必要です

◎11月29日(金) 19:00-20:30

◎小松島競輪場 特別観覧席3F

◎先着50名

動きやすい
服装で
来てね



参加申込: 下記内容をメールにてお申込ください。

①お名前 ②ご住所 ③電話番号(携帯番号) ④年齢/性別

申込先メールアドレス jo.tokushima@gmail.com

※事前申込のみ。当日の参加受付はできません。※小中学生の参加は保護者同伴でお願いします。



主催: (株)モンチャリ 協力: 徳島県 お問い合わせ先: (株)モンチャリ tel 080-3450-0566

イベントの詳細はこちらでご確認ください

■自転車王国とくしまHP <http://www.tokusupo.net/bicycle/>

■自転車王国とくしまスタッフブログ <http://ameblo.jp/bicyclekingdom/>

