

指定管理者
6月期事業

指導者・アスリート 向けセミナー

～ トレーニング・
コンディションを整える食事について～



2018年

6月25日 月 19時～20時45分

青梅市総合体育館【第1会議室】

対象 指導者、アスリート、スポーツ愛好者

定員 先着30名

申込み 6月1日（金）午前8:30から電話および
体育館窓口にて受付

講師 高水 秀美 氏（管理栄養士）

参加費 800円

☆トレーニング時の栄養の摂り方や
試合前のコンディションの整え方
について、食事面からのアプローチを
学びます。



スポーツ愛好者も
大歓迎！
日々のトレーニングに
お役立てください。



お申込み
お問い合わせ

青梅市総合体育館指定管理者
青梅市スポーツ施設運営パートナーズ

TEL: 0428-24-7721