

いざという時に動けるカラダづくりを！！

初心者でも
あんしん!



自衛隊式

エクササイズ・護身術 (全2回)

■日時 3月22日・29日の土曜日

10:30~12:00

■会場 南公民館 会議室(2階)

■対象 市内在住・在勤・在学の成人

■定員 先着20名

■持ち物 動きやすい服装、軍手または手袋、体育館履き、
飲み物(水分補給用)、汗ふき用タオル

■保育 あり(先着8名・満1歳児以上)※申込み時にお申し出ください

▼保育希望の場合の持ち物 おやつ、飲み物(1回分の水分)、上下着替え、バスタオル(1歳児の場合)、おむつ、
汚れたおむつ入れ袋(スーパー袋)1枚、その他保護者が必要と思う物

■参加費 無料

■申込み 3月4日(火曜日)~電話または窓口にて受付

(平日 9:00~17:00)

■講師 伊藤 誠朗(アーミーフィットネスジム代表)



問合せ先/南公民館 048-463-7621 (和光市南 2-3-1)

< 講師プロフィール >



大阪府出身。元陸上自衛隊・教育部隊の体力向上指導教官。

- ◆スポーツクラブでのトレーナーを経て、陸上自衛隊に入隊し、約10年間勤務。
- ◆退官後、東日本大震災の災害派遣へ行けなかったことに悔いが残り、自衛隊を辞めた自分にかできるかと考えた結果、一念発起し、「いざという時に自分と大切な人を守るためにカラダを最低限鍛える」フィットネスジムを設立。自衛隊で培った体力練成法や筋トレ法などを活かした指導をし、様々な分野で活躍中。
- ◆好きな言葉は、「やるときはやる。休むときは休む」、「全力投球」、「挑戦・誠実・献身」