

三浦雄一郎 総監修
MIURA塾「ippo」

7月講座 わたしの山カルテ

登山の運動生理学第一人者、鹿屋体育大学の山本正嘉教授が明らかにした、登山中の最適な強度や最適な水分・エネルギー摂取量についてお伝えします！！

**どのくらいのペースで歩いたらいいのだろう？
どのくらいの水分、行動食を用意したらいいのだろう？**



自分だけの山カルテの作り方を学びませんか。

日程	時間	費用
7月 7日 (月)	10:00 ~ 12:00	3,000 円
7月 8日 (火)	13:00 ~ 15:00	
7月12日 (土)	10:00 ~ 12:00	

○持 ち 物 : 運動できる服装・靴
汗拭き用タオル
水分補給用の飲み物

○会 場 : ミウラ・ドルフィンズ

○募集定員 : 各回10名

※既往歴のある方は事前に医師にご相談ください。

お申込み・お問い合わせは 株式会社ミウラ・ドルフィンズ

Tel : 03-3403-2061 Fax : 03-3403-2079 Mail : info@snowdolphins.com

