京都合宿（12/26）参加者募集します。

締切は、12/16日です。

合宿日程予定

12/26　午後12時30分、新田辺駅集合

 （近鉄奈良線、京都駅12時発、急行）

　　　バスにて合宿所へ

　午後17時、解散、バスにて、合宿所から新田辺駅へ

合宿内容

ドバイワールドカップに向けてのトレーニングメニュー等について

映像撮影、映像がパワーリフティングにどのように生かせるか？

どういう栄養指導がパワーリフティングには必要か？

トレーニング（フォーム矯正、基礎筋力養成、補助運動）

参加者は、下記を明記の上、お申し込みください。

1. 氏名
2. 連絡先（メール）

３、参加方法（近鉄奈良線新田辺駅集合、車で直接、その他）

申込先；メール　jppf.jimu@gmail.com

 FAX 03-6229-5420

参加者が決まりましたら、詳細をホームページにアップいたします。http://www.phouse.jp/