

第 2 回 自 転 車 セ ミ ナ ー

TOKYO ツーキニスト 管理人の 内海 潤 氏によるセミナー

「自転車運動とロープ体操と適食で、逞しく痩せる

「これが男の痩せ方だ！」解説と自転車通勤のススメ」

有酸素運動の自転車と無酸素運動のロープ体操、一人前の食事を組み合わせることにより、脂肪を燃焼しやすいカラダにして短期間で痩せる方法を、体験談(自らを実験台にして痩せた方法)を交えて分かりやすく解説します。

また、近年増加の傾向にある、自転車通勤について、同様に、自らの体験談(6年間の自転車通勤を通して)をもとにお話しします。



内海 潤 氏

講 師：株式会社エクスゲート 代表取締役 内海 潤 氏
NPO 法人自転車活用推進研究会 理事

プロフィール：1989年 筑波大学を卒業し、リクルートへ入社

2006年 リクルートを退職し、エクスゲートを設立

2007年 TOKYO ツーキニスト(ツーキニストを応援するコミュニティサイト)を立ち上げる <http://tokyo-tookinist.com/>

2011年 「これが男の痩せ方だ！」を出版、「痩せる学校」を立ち上げる

日 時：平成 23 年 7 月 21 日 (木) 18:00~19:30

(※セミナー終了後、希望者にて懇親会を実施 19:30~同所)

場 所：自転車会館 3 号館 11 階 日本自転車普及協会 会議室

※当日は、著書「これが男の痩せ方だ！」の販売も行います！

セミナー参加費：1,000円 / 懇親会会費(希望者のみ)：700円

案内図



東京都港区赤坂1-9-3
日本自転車会館 3号館

東京メトロ「溜池山王駅」
(銀座線・南北線)

9番出口 徒歩3分

自転車は3号館横(三会堂側)

自転車駐車場に停めて下さい。

自動車駐車場の用意はございません。

日本が生んだ世界のスポーツ

KEIRIN



このセミナーは、競輪の補助金を受けて実施するものです。

<http://ringring-keirin.jp>

セミナーお申込み方法

メール又は FAX において申込み後、事務局より参加のご案内をした時点で申込み成立となります。

①氏名 ②電話番号 ③年代 ④メールアドレス又は FAXNo. ⑤懇親会の参加・不参加をご記入の上、お申込み下さい。

定員：先着 60 名様 会費は当日お支払い下さい。

下記の申込書 又は <http://www.bpaj.or.jp> に アクセスし「セミナー開催」からもお申込み頂けます。

申込みメールアドレス： gyou2@jifu.jp

セミナー<<「自転車運動とロープ体操と適食で、逞しく痩せる『これが男の痩せ方だ!』
解説と自転車通勤のススメ」>>

参加申込書

FAXNo.03-3586-9782

氏名	
電話番号	
メールアドレス 又は FAX 番号	
懇親会出欠	参加 ・ 不参加
年代	10 ・ 20 ・ 30 ・ 40 ・ 50 ・ 60 代以上

主催者：財団法人 日本自転車普及協会 (担当：事業部事業課)

東京都港区赤坂 1-9-3 TEL 03-3586-3278 FAX 03-3586-9782

～自転車市民権宣言～

賛同いただける方はご署名をお願いします！

<http://www.bpaj.or.jp/shiminken/index.html>

次回のセミナーについては、決定後、本会ホームページにて、掲出いたします。8月下旬に開催予定です。