

～室内トレーニング編～

ポールエクササイズ教室



マイティポールとは・・・
室内でも使用できるストレッチや
エクササイズに適したポールです

募集要綱

- 場所** 南吹田市民体育館 会議室
- 日時** 令和5年2月14日(火)
13時30分～14時30分
- 受講料** 800円(税込、ポールレンタル料込)
※専用ポール使用の為
- 対象** 18歳以上

- ◆ **申込** 令和5年1月4日(水)～2月13日(月)
南吹田市民体育館に来館または電話
- ◆ **定員** 15名(先着順)
- ◆ **持ち物** 動きやすい服装、飲み物、タオル、マスク
- 内容** マイティポールを使用し、室内で
トレーニングやレクリエーションを行います。

*指導員紹介



南吹田市民体育館指導員
針田 裕子・三島 知実
全日本ノルディック・ウォーク連盟
公認指導員



吹田市立南吹田市民体育館
TEL : 06-6386-7050

〒564-0043 吹田市南吹田5-34-1
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7115>

●営業時間 平日 9:00～21:00

●休館日 毎月第4月曜日
年末年始(12/29～1/3)