

～室内トレーニング編～

マイティポールストレッチ教室



マイティポールとは・・・
ストレッチやエクササイズなどの
気軽な運動にピッタリのポール

募集要綱

- 場所** 目黒市民体育館 多目的室
- 日時** 令和6年8月9日(金)
9時30分～11時(予)
- 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6年7月8日(月)～8月8日(木)
目黒市民体育館に来館または電話
 - 定員：10名(先着順)
 - 持ち物：動きやすい服装(普段着可)、内履き、飲み物
- 内容：歩行能力測定、足型測定後、ポールを用いて
ストレッチやエクササイズを行います(軽運動)

指導員紹介



はりた ひろこ
針田 裕子

ミズノウォーキング
ミズノノルディック・ウォーク
全日本ノルディック・ウォーク連盟
公認指導員



吹田市立目黒市民体育館

TEL：06-6383-3017

〒564-0021 吹田市目黒町1-11
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7116>

●営業時間 平日／9:00～21:00

●休館日 毎月第3月曜日
年末年始(12/29～1/3)