

# ポールエクササイズ

3月



ポールをすることで、体のバランスを安定させ、安全を確保しながら、エクササイズを行います。  
いつまでも元気に動ける体を目指しましょう!!

## 記

開催日時 令和5年3月18日(土)

コース①13:00~13:50

コース②14:00~14:50

コース③15:00~15:50



場 所 吹田市立武道館 第三武道室

参加資格 概ね 60 歳以上

定 員 各10名（先着）

受付期間 3月1日(水)~ 3月18日(土)当日まで

※9時30分~20時30分まで



申込方法 武道館受付・電話。どちらでも可

TEL (06)6877-6211

参 加 費 各コース 1回 **600 円** (ポール・レンタル付き)

持 ち 物 タオル・飲み物・動きやすい服装で。

主 催 吹田市体育協会・ミズノグループ