



インドア ポールエクササイズ!

～ポールを使って、室内で出来る体操 & ノルディックウォーキング～

日程 : 7月9日(金)

時間 : 13時～14時30分

集合場所 : 会議室1・2

参加費 : 一般 500円 / 会員 無料

定員 : 15名

受付開始 : 6月25日(金) 10時～

申込場所 : プールフロント

【内容】

- ・イスに座って行います
- ・ポールを使って、肩や・膝・腰をリフレッシュ
- ・運動を再開するのにピッタリの体操!
- ・どなたでも簡単に行えるエクササイズです
- ・ポールは、**無料**でお貸しします

指導員紹介

塚本 佐知子
(いきいきランド交野 所属)

- ・全日本ノルディックウォーク連盟
公認指導員
- ・健康運動指導士