

ポールでエクササイズ

マイティポールを使うことで、体のバランスを安定させ、安全を確保しながら、ストレッチ・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4年12月17日(土)
コース①13:00~13:50
コース②14:00~14:50
コース③15:00~15:50



※次回は R5・1/18(水) R52/17(金) R5・3/18(土)に開催予定です。

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 12月1日(金)~ 12月17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
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・ミスノグループ

