



第 1 期

ツインポールエクササイズ

スキーのストックに似た、2本のポールをエクササイズのサポートとして使う事で、バランストレーニング・体幹トレーニング等、より安全にエクササイズの効果を高めます。老若男女、幅広い年齢層の方に新感覚のトレーニングをご提案いたします。



《日程等》 木曜日 全 10 回

月	日 程	時 間	定 員	参加料
4 月	12・19・26	11:15 ~ 12:15	20 名	7,000 円 (消費税込み)
5 月	10・17・24・31			
6 月	7・14・21			

《講 師》 ^{よこくら}横倉 ^{ともこ}智子 (フィットネスサイバーステーションインストラクター・TWINPOLE®インストラクター)

《対 象》 一 般 《会 場》 愛知県武道館 第2競技場

《受付方法》 ① 3月17日(土) 午前9時30分より

電話・FAX・直接窓口にて先着順で受け付け、定員になり次第締め切らせていただきます。

② 定員に満たない場合は随時受付をします。

③ 電話予約後、2週間以内に来館し参加申込書に必要事項をご記入のうえ、参加料を添えてお申込みください。

《持 ち 物》 運動のできる服装、タオル、飲み物

《そ の 他》

- ・申込み時に、教室参加票をお渡しします。開催期間中、お持ちください。
- ・参加料は、開催初日以降、原則としてお返しできませんのでご了承ください。
- ・教室開催中のケガ等については、応急手当てとし、その後は傷害保険を適用します。
- ・参加申込みにご記入いただく個人情報は、当館事業以外には使用しません。



◆主 催 公益財団法人愛知県教育・スポーツ振興財団 ◆主 管 愛知県武道館 ◆後 援 愛知県教育委員会 中日新聞社

申込・問合せ先 **愛知県武道館** TEL(052)654-8541 【休館日:月曜日(休日の場合は翌平日)】

〒455-0078 名古屋市港区丸池町一丁目1-4 <http://aichi-budo.sakura.ne.jp>

