

ポール陸トレ



○2020年10月31日(土)

午後2時～5時頃、梅小路公園にて

集合:午後2時、JR嵯峨野線「梅小路京都西」駅改札口

○内容:簡単な競技ルールとポールセットのポイント、スキー陸トレ、
怪我予防・回復のためのトレーニングなど。

☆コロナ禍のため、終了後の懇親会は予定していません。

※どうしたらポールを早く滑ることができるの？

スキーのための効果的なトレーニング方法は？

こんなことを思っておられる方、

是非、参加してください。

初めての方大いに歓迎！

みなさんの参加をお待ちしています！



※雨天中止（午前10時に判断。連絡先：090-2350-7335 小山）

《京都スキー協・競技部》