

# ポール陸トレ

○2025年10月18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:基礎トレーニング、スキーに効果的な運動、ポールセットのくぐり方練習など。

※日頃の運動不足の解消。

他メンバーのトレーニング方法からヒントを得る。

スキーに効果的な運動をやってみたい。

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!**



参加者は、各自、トレーニング方法を1つ以上ご紹介下さい。他者と同じでも可。

参加申込: ご所属クラブの運営委員にご一報ください。締切 10月10日

※雨天中止(午前10時に判断。連絡先: 090-2350-7335 小山)

☆コロナ予防のため、終了後の懇親会は予定していません。

《京都スキー協・競技部》