

# ポール陸トレ



○2022年10月22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。

☆コロナ禍のため、終了後の懇親会は予定していません。

※日頃の運動不足の解消。スキーのための効果的な運動は？

ポールセットをくぐり、雪山に思いを馳せる。

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つご紹介下さい。

※雨天中止（午前10時に判断。連絡先：090-2350-7335 小山）

コロナの状況により中止となる可能性があります。

《京都スキー協・競技部》