

# からだデザイン&ポールウォーキング

アイスアリーナではからだデザイン&ポールウォーキング教室を開催しています。

バランスのよい四肢の使い方を身につけ脚力低下を補います。



## 暑かった夏も終わり、スポーツの秋到来!!

背中丸まっていませんか?背筋を伸ばして颯爽と真駒内公園を歩いてみませんか!!

春は新緑、秋は紅葉、四季折々の美しさを味わいましょう・・・



曜 日：水曜日

時 間：13:15~14:30

受講料：月額 3,110円

対 象：一般男女

場 所：附属体育館&真駒内公園

※貸出し用のポールもあります。

見学・無料体験は随時  
行っています。  
お気軽にお電話ください。

真駒内セキスイハイムアイスアリーナ

札幌市南区真駒内公園1番1号

☎ (011) 581-1972