名古屋市　北スポーツセンター

スポーツフェスタ in 北

2026年10月23日（金）

1部 ファイティングエクササイズ



時　間：12：30 ～ 13：30

内　容：パンチやキック、
格闘技の動きでシェイプアップ

2部 BODYART®



時　間：13：45 ～ 14：45

内　容：ヨガ、ピラティス、太極拳などの
様々な動きを組み合わせ、体幹強化、
関節可動域アップ・柔軟性向上に

参加方法：当日、直接会場にお越しください。

定　　員：各クラス先着30名

参 加 料：１クラス500円

持 ち 物：運動のできる服装、室内専用靴、タオル、ドリンク等

会　場：北スポーツセンター　１Ｆ　**軽運動室**

住　所：名古屋市北区成願寺一丁目6番12号

備　考：BODYART®は、シューズ不要です。

【お問い合わせ先】

F-サークル：横井俊之　☎080-3063-5791