

肩こい・腰痛 スッキリ！ 棒びくす

毎週水曜日

2階講習室で開催♪
(観覧席横)

* 水着は不要 *



教室風景

* こんなお悩みをお持ちの方にオススメです *

肩こい **腰痛** **体のゆがみ** **疲れが取れない**

一本の棒を使って楽しみながら体を動かしましょう♪
棒を支えにすることで、足腰に不安がある方も
ストレッチやトレーニングが行いやすくなります。
肩こりや腰痛、体のゆがみ、ありませんか？

日 程 5月25日(水)
～ 7月27日(水)

時 間 10 : 45 ～ 11 : 45

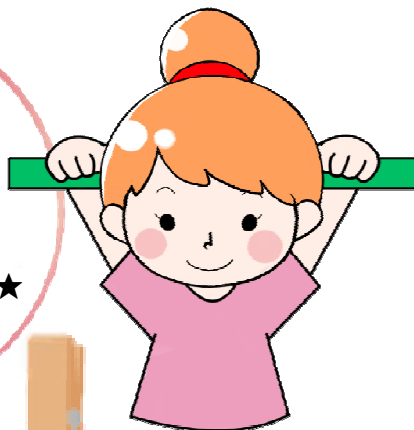
対 象 15歳以上

定 員 20名

講 師 健康支援エクササイズ協会
指導員

受講料 5,100円 (全10回)

これから
運動を始めたい方や
ご高齢の方にも
おすすめです★



申 込

3月8日(火)～4月15日(金)

◆インターネット(名古屋市電子申請サービス)

◆窓口 ◆往復はがき【4月15日(金)必着】

往復はがきは、
返信表面に申込者の〒住所、氏名(フリガナ)
往信裏面に①教室名、②〒住所、③氏名、
④年齢、⑤電話番号をご記入ください。

*応募者多数の場合は締切翌日
13 : 00よりロビーで抽選
定員に満たない場合は先着順で受付ます。

名古屋市山田西プール

〒452-0838 名古屋市西区長先町173番地
TEL 052-503-5151 FAX 052-503-5272

《 指定管理者 》 (公財)名古屋市教育スポーツ協会 <http://www.nespa.or.jp/>

