

令和8年度

のびらく健康「棒びくす®」

1本の棒を使うだけで「安全」で「簡単」で「より効果的」で「楽しい」そんな運動プログラムです

受講料 400円/1回

時間 10時30分～11時45分

受付 10時10分～

対象 一般 先着30名

場所 軽運動室



その他 運動は裸足（または滑り止め付きのソックス）で行います

4月13日	4月27日	11月9日	
5月11日	5月25日	12月14日	12月28日
6月8日	6月22日	1月25日	
7月13日	7月27日	2月8日	2月22日
8月10日	8月24日	3月8日	

※9, 10月はアジア・アジアパラ競技大会開催による練習会場のため休講

名古屋市名東スポーツセンター



〒465-0067 名東区猪高町大字高針字勢子坊 307-12

Tel(052)705-4948 Fax(052)705-4952

【指定管理者】(公財)名古屋市教育スポーツ協会

