

肩こい・腰痛 スッキリ! 棒びくす

2階講習室にて
(観覧席横)
水着は不要

棒びくすとは、一本のひのきの棒を使ったエクササイズです。
棒を支えることで体への負担が少なくなり、普段伸ば
せない筋肉も無理なくストレッチができます。運動を始めた
い方やご高齢の方もお気軽にご参加いただけます♪



<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

日 程 1月16日 ~ 3月20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 5,000円 (全10回)

申 込 11月6日(火) ~ 12月14日(金)

- ◆窓口 ◆インターネット(名古屋市電子申請サービス)
- ◆往復はがき【必着】

➡ **教室名、〒住所、^{フリガナ}氏名、年齢、性別、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け付けます。)

