

令和7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

◆全て月曜日◆

時間 午前10時30分～11時45分

受付 午前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14日	4月28日	10月27日	
5月12日	5月26日	11月10日	
6月9日	6月23日	12月8日	12月22日
7月14日	7月28日	2月9日	
9月8日	9月22日	3月9日	3月23日

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

