

カラダイキイキ 足踏み運動

参加
無料

その場で足踏みをしながらカラダを
動かしたり、伸ばしたりします。

※椅子に座ったままでも行えます！

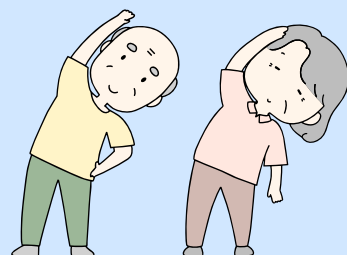
< 事前申し込み不要 >

場所: ニセコ町民センター(※大ホール)

日時: 2025年12月23日(火) 10:00開始(1時間半程度)

持物: 動きやすい服装・動きやすい靴、水

お問い合わせ: ニセコ町社会福祉協議会
44-2234 (担当: 小林・滝下)



インストラクター:

東 大貴 (あずま だいき)

パーソナルトレーナー / 整体師としてマルチに活動を行っており、地域の方々の美と健康のサポートしたいという思いから、倶知安町へ移住。現在、ニセコ町で開業するため、土地探しを行っている。



カラダイキイキ
足踏み運動の
イメージ動画

主催: ニセコ町社会福祉協議会