

参加  
無料

# カラダイキイキ

## 足踏み運動

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>

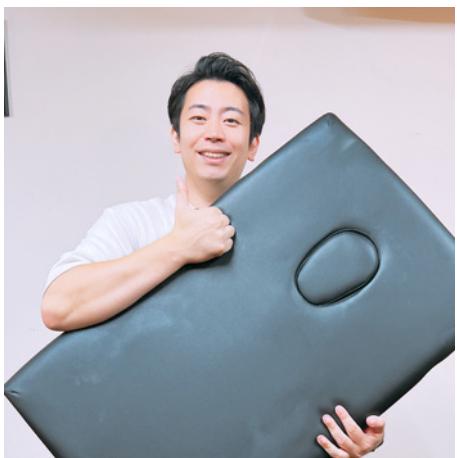
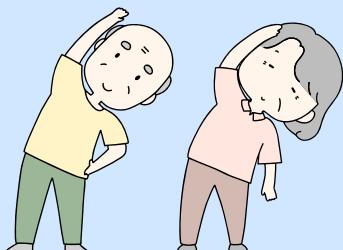
場所: ニセコ町民センター(※2階 研修室1)

日時: 2026年1月27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、汗拭きタオル

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 (あづま だいき)

パーソナルトレーナー / 整体師としても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想いから、俱知安町へ移住。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