

ニコニコ

エクササイズ

in NIKO パーク

**参加費
無料**

教室内容

のびのびストレッチ

～肩こり・腰痛改善～

10:30～11:00

毎日頑張っただれた体を癒しませんか？

パパ・ママエクササイズ

～バランスボール～

13:30～14:00

最近運動不足だと感じていませんか？

バランスボールで軽めの運動をしてみましょう



場所

NIKO パーク B 棟多目的室

開催日

毎月第二土曜日

7/9, 8/13, 9/10, 10/8, 11/12, 12/10

持ち物

動きやすい服装、飲み物、タオル

問い合わせ先

小高区子供の遊び場(NIKO パーク)

南相馬市小高区関場一丁目 1 番地

TEL.0244-44-2215

指定管理者

(株)フクシ・エンタープライズ