

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

ニコニコスポーツプラザがご指導いたします
下記のプログラムからご選択ください

13:15～

はしご体操

中野 30分

13:15～

ウェーブストレッチリング

氷上 30分

13:15～

リズム体操

氷上 30分

13:15～

いきいき筋トレ

氷上 30分

10:00～

認知症予防運動教室

中野 60分

14:00～

ニコニコ運動教室

中野 60分

14:00～

ニコニコ運動教室

氷上 60分

14:00～

ニコニコ運動教室

氷上 60分

14:00～

ニコニコ運動教室

氷上 60分

*参加料 :ニコニコスポーツ会員の方は無料

都度払いの場合 : 60分クラス/500 円/1 回、30分クラス/300 円/1 回

* 教室開始前に各自 血圧測定をおこなってください

* 動きやすい服装・水分補給用の飲み物・汗拭きタオルをご持参ください(上靴は不要です)

* 体調には十分ご留意いただき 無理なくニコニコペースで ご参加ください

* クラス内容など不明な点ございましたら お気軽にお尋ねください

* 休講日 : 毎月第1 月曜日・土日祝日・年末年始

* 送迎希望の場合は1 週間前までに要予約 300 円/1 回

(火曜日 : 成和地区 水曜日 : 日新地区 木曜日 : 桃映・南陵地区)



お問合せ・
送迎希望等の連絡は

ニコニコスポーツプラザ
NPOプラザ

0773-23-2535
0773-45-3450