

12月  
一般参加  
OK

カラダが硬〜くなってるみなさま！  
今日もお疲れさまデスッ！  
ガッチガチのそこらへんをちょっとストレッチでほぐして  
プラ寝たリウムで星空見ながらウトっと寝ときましょ

# ゆる〜く星空プラ寝たリウム

子連れOK / 大人(高校生以上) / おひとり様OK

**予約開催**

開始時間**15:00～19:00頃**の間で1レッスン60分まで

**ご希望の日時・人数でお問い合わせください**

※スケジュールの都合によりご希望に沿えない場合がございます。ご了承ください

**レッスン内容は、ご希望で組み合わせ自由**

例えば…【星空ストレッチ】 / 【かんたん筋トレ & 星空ストレッチ】  
【星空ストレッチ & 星空ストレッチポール】  
【かんたん筋トレ & 星空ストレッチポール】  
【フォームローラー筋膜リリース & かんたん筋トレ】 などなど…

※ストレッチポール・フォームローラーご持参ください

(お試し初回のみポール・ローラー1個だけあり・特別貸し出しOK)

**タオルを使って、カラダの硬〜い人のための簡単なストレッチなど**

**村民(高校生以上) ￥ 500** ※座間味村に住所登録がある方

**一般(高校生以上) ￥1500**

**子連れOK**暗闇のため、安全上、走り回らず、騒ぎすぎず、暗くても大丈夫なお子様

**パパ・ママ、ご家族貸切で気兼ねなくご参加ください**

**※手でつかみやすい長めのタオルか、薄めのバスタオル持参(貸出あり)**

ご希望の方はお電話でお問い合わせお願いいたします。

座間味村歴史文化・健康づくりセンター【linkworks】北村

☎098-996-1361

HP→

