

11月
一般参加
OK

カラダが硬〜くなってるみなさま！
今日もお疲れさまですっ！
ガッチガチのそこらへんをちよつ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

プラ寝たリウムで ゆる〜く星空ストレッチ

子供を留守番させられない…

子連れOKの日 → 23 (日)

★その他ご希望の日時・人数で予約開催 OK

大人(高校生以上) → ★予約開催

★ご希望の日時・人数(お一人様でもOK)で予約

昼 ☆開始 15:10~16:10

夜 ☆開始 19:10~20:10

昼 ☆開始 15:10~16:10

夜 ☆開始 19:10~20:10

開始15分前よりごろ寝OK〜ストレッチ〜星空ごろ寝起こすまで？

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

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 (当日通常上映利用の場合¥500引)

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)

NEW!!レッスン!予約のみ開催

【暗闇かんたん筋トレ&星空ストレッチ】

暗闇なんて周りも気にせず！欲張りレッスン開催
(ご希望の日時・人数でご予約・お問い合わせください)

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→

