

10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 → 13 (月祝)

★その他ご希望の日時・人数で予約開催OK

大人 (高校生以上) → 27 (月)

★その他ご希望の日時・人数で予約開催OK

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)

スペースに限りがある為、ご希望の方はお電話でお問い合わせをお願いいたします。(空き状況により当日参加OK)

座間味村歴史文化・健康づくりセンター【linkworks】北村

☎098-996-1361

HP→

