

カラダが硬〜くってるみなさま!

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と寝ときましょ

フィットネス
ルーム

or プラ寝たリウムで ゆる〜く星空ストレッチ

などなど...

子連れOK/おひとり様OK

お喋りしながらスタッフと一緒にやりましょ!!

予約開催

開始時間15:00前~19:00過ぎ頃の間で

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

(お試し初回のみ無料貸出しOKのポール・ローラー各1本だけあり)

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 ※座間味村に住所登録がない方

子連れOK 暗闇のため、安全上、走り回らず、暗くても大丈夫なお子様

パパ・ママ、ご家族で気兼ねなくご参加ください

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

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をお願いいたします。

座間味村歴史文化・健康づくりセンター/☎098-996-1361

【株式会社linkworks】北村/☎070-4288-0767

HP→

