

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っ!!

**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 & 星空ストレッチボール】

【かんたん筋トレ & 星空ストレッチボール】

【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…

※ストレッチボール・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のボール・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→

