

ナイトアクティビティ

good night and sweet dreams



ソナーレ杉並上井草

月

火

水

木

金

土

日

2月

February 2026

						1 クラシック 音楽鑑賞 
2 ヴァイオリン コンサート 	3 トランプ 	4 脳トレ 	5 ナイトカフェ 	6 ナイトカジノ 	7 足浴 	8 編み物 
9 トランプ 	10 ナイトヨガ 	11 カラオケ 	12 ビューティー の日 	13 ナイトカジノ 	14 ソナーレナイトシネマ 	15 ソナーレナイトシネマ 
16 合唱 	17 創作 シールアート 	18 ナイトカフェ 	19 ビューティー の日 	20 脳トレ 	21 ソナーレナイトシネマ 	22 ソナーレナイトシネマ 
23 カラオケ 	24 ナイトヨガ 	25 編み物 	26 合唱 	27 ナイトストレッチ (映像) 	28 ナイトカフェ ～甘酒～ 	