

ナイトアクティビティ

good night and sweet dreams

月

火

水

木

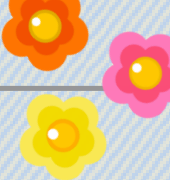
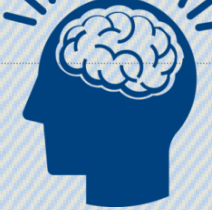
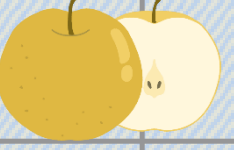
金

土

日

SONARE
ソナーレ杉並上井草

10月
2026 September

			1 ナイトカフェ 	2 足浴 	3 ソナーレナイトシネマ	4 ソナーレナイトシネマ
5 カラオケ 	6 合唱 	7 ナイトストレッチ (映像) 	8 ナイトカジノ 	9 トランプ 	10 ソナーレナイトシネマ	11 ソナーレナイトシネマ
12 ～憩いの時間～ ・ハンドマッサージ ・足浴 	13 OTの ナイトヨガ 	14 編み物 	15 有料:OTの フラワーモール 	16 トランプ 	17 ソナーレナイトシネマ	18 ソナーレナイトシネマ
19 ～憩いの時間～ ・ナイトヨガ ・夜空の会 	20 ナイトカジノ 	21 足浴 	22 ホットミルク＆ チョコレート作り 	23 ナイトストレッチ (映像) 	24 ソナーレナイトシネマ	25 ソナーレナイトシネマ
26 ～憩いの時間～ プチデザート ホットミルク作り 	27 カラオケ 	28 ファゴット コンサート 	29 合唱 	30 脳トレ 	31 有料:旬の果物 を食べよう ～梨～ 	

有料アクティビティは事前の申し込みが必要です。参加希望の方は受付までお申し付けください。