ならファで朝活 屋上WORKOUT!

ならファ active!



集合場所 専門店街zoro 1F 南出入口

準備物 動きやすい服装、飲み物、フェイスタオル

※小学生以下は保護者同伴必須

協力:
BODY SHIFT
Pilates Yoga studio

参加無料 **初心者大歓迎!** **定員各日30名様**

詳しくはこちら

10/3(土) ラジオ体操

集合時間 9:00
開催時間 9:20~10:00
講　師 遠藤 美佐緒



10/17(土) ピラティス

集合時間 8:40
開催時間 9:00~10:00
講　師 松田 富三子



10/24(土) ヨガ

集合時間 8:40
開催時間 9:00~10:00
準備物 ヨガマット(お持ちの方)
講　師 遠藤 美佐緒



朝活の後は、ならファでモーニングを楽しもう!

モーニング限定 **200円OFFクーポン配信**

おすすめモーニングMENU

特典あり

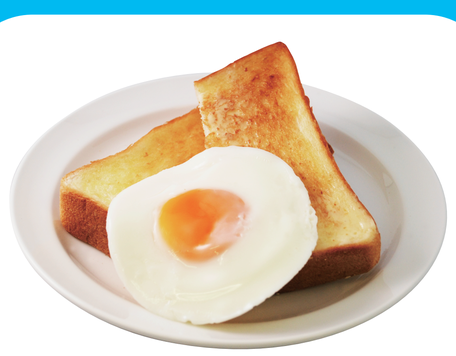


STARBUCKS COFFEE

特典あり



TEA ROOM らんぶる



Holly's Café

and more...!

クーポン配信・有効期間

〈1回目〉10/3(土)・4(日) 〈2回目〉10/17(土)・18(日) 〈3回目〉10/24(土)・25(日)

※画像・イラストはイメージです。※掲載内容は予告なく変更または中止となる場合がございます。予めご了承ください。
※状況により営業時間の変更または休業となる場合がございます。予めご了承ください。詳しくはならファミリーHPをご確認ください。
[掲出期間]2026年9月19日(土)～2026年10月24日(土)

narafamily zoro