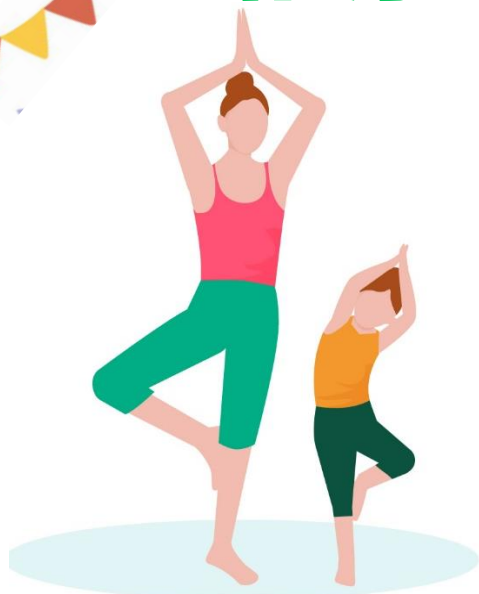


伊勢の杜 健康フェスタ

& 食とアートのマルシェ



みんなで・青空ヨガ

2023. 11/26(日) 9時~

場所: 三重交通 G スポーツの杜伊勢/陸上競技場

大人: ¥500 / 小学生以下無料

*その他「体験レッスン」はスタジオプラーナ HP をご覧ください

ここから予約 →



Welcome to Marche

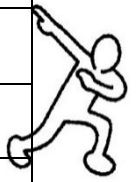


主催: 伊勢の杜健康フェスタ実行委員会 代表: 藤原由佳里(伊勢市健康委員) 共催: 伊勢クラフトマルシェ事務局
後援: 伊勢市 伊勢市教育委員会 三重交通 G スポーツの杜伊勢 問合せ ☎ 0596-28-1845

伊勢の杜健康フェスタ子どもから大人までの健康づくりプログラムの体験クラス

10時～のクラス 競技場室内

時間	A 会場	B 会場	C 会場	D 会場
10:00~11:00	ピラティス	親子ヨガ(2歳以上)	リフレッシュ ヨガ	ヒップホップ 超入門
11:00~13:00	競技場 駐車場 マルシェエリアにて エンタメタイム			
13:00~14:00	親子ヨガ(2歳以上)	ルーシーダットン		K-pop
14:15~15:15	ホットピラティス	ベリーエクササイズ		ヒップホップ 初級



プログラムの紹介

名称	対象	内容
ピラティス	中学生以上	インナーマッスル中心の筋トレ
親子ヨガ	幼児と親	親子のふれあいヨガ体操.
ルーシーダットン	中学生以上	タイ式ヨガ 呼吸法とポーズ
リフレッシュヨガ	中学生以上	呼吸法とポーズ
ホットピラティス	中学生以上	有酸素運動とピラティス
ベリーエクササイズ	中学生以上	ベリーダンスの曲でエクササイズ
ヒップホップ	3歳以上	Hip-hop の曲に合わせてダンス
K-pop	3歳以上	K-pop の曲に合わせてダンス

1レッスン ¥1000 (A・B・C会場)
 プラナー HP 予約フォーム ↓



ヒップホップ・K-pop(D会場)
 1レッスン ¥500 QR予約フォーム ↓



協賛企業

<p>すべてはお客様の笑顔のために</p> <p>ITOHIいとう</p> <p>株式会社</p> <p>伊勢市吹上二丁目6-36</p> <p>TEL 0596-24-2151 FAX 0596-27-0204 https://www.ise-ito.co.jp</p> 	<p>STUDIO BRUSH</p> <p>515-0018 伊勢市黒瀬町 1344-3 09075062387</p>	<p>COIFFURE CHIYO</p> <p>新道店 tel 0596-28-3660 吹上店 tel 0596-28-2975 河崎店 tel 0596-29-3629</p>	<p>藤川哲税理士事務所</p> <p>伊勢市下野町498 TEL0596-65-7931</p>
<p>ISE SAKE</p> <p>酒のあまき</p> <p>伊勢市宮町 2-2-1 0596-28-2979</p>	<p>ピゴリとワイン</p> <p>伊勢市本町 2-5 0596-67-4016 定休日 月曜日 駐車場有り</p>	<p>新車・中古車販売・リース・車検・修理・钣金</p> <p>GARAGE EAGLE</p> <p>http://eagle.mie.jp</p>	<p>福祉車両専門店</p> <p>オレンジ三重店</p> <p>0800-200-1499 http://eaglejapan.net/orange</p>
<p>プラナー</p> <p>0596-28-1845 lse-yoga.com</p>	<p>インド食堂</p> <p>FULLBARI</p> <p>インドオリジナルカレー・ナン・タンドリーチキン etc 〒516-0014 伊勢市横瀬町乙231-1 ラ・マイン1F TEL 0596-22-0008 不接待 営業時間 11:00~14:30 17:00~22:00 (L21:30)</p>	<p>株式会社セレモ</p> <p>☎0800-000-2410</p>	<p>くまがい歯科医院</p>