

健康美
マーケット
同時開催!

ココロとカラダに
いいことしよう

Exercise Marche

— 運動マルシェ —

マーケットでは、
ハンドメイド雑貨や
ヘルスケア・フードなど
すてきな店が
並びます!

3月2日 2025
日曜日

10:00 ▶ 16:00

会場

白鷹町文化交流センター
あゆむ
AYu:M

白鷹町大字鮎貝 7331 番地

高精度
体成分分析装置
InBody
がやってくる!

水分・タンパク質・
ミネラル・体脂肪・
筋肉量など
自分の身体を
測定しよう!
(アドバイス付き)

1回 200円

※申込不要・先着順



イスに座って
簡単
フィットネス

健康美プログラム



子育て応援プログラム

親子で
たのしく
アジリティ
トレーニング



3月1日～8日は
女性の健康づくり週間です!
運動を通して、冬の間縮こまった身体を
リラックス&リフレッシュしませんか?

= 参加費 =

子育て応援プログラム

1家族 500円

健康美プログラム

1人 500円

それぞれの
プログラム内で
レッスン受け放題!
(中学生以下無料)

運動プログラムは他にもあります! 詳細は公式 Instagram にて
※ご参加の方は事前お申込みが必要です (受付は先着順、定員になり次第終了)

参加お申し込み・お問い合わせ

申込の受付は
2月8日(土)
スタート

- ① 電話: 080-2843-0757 (菅原)
 - ② メール: t-o-i-awase@ymail.ne.jp
 - ③ 公式 Instagram の DM
- ①～③いずれかの方法で、「氏名・電話番号・希望講座」をお知らせください

公式 Instagram



@EXERCISE_MARCHE

主催: チーム★健康美プロジェクト

運動マルシェ プログラム

	ホール	文化伝承室 2・3
10:00 ~ 10:45	1 子育て応援プログラム 3歳~就学前まで 定員 15組 親子でたのしく アジリティトレーニング 菅原 陽子先生 ①・③は可能でしたらシューズをお持ちください	2 健康美プログラム 持ち物: ヨガマット 定員 12名 一日のはじめに! スマイル (^_^) ストレッチ 多田 三恵子先生
11:00 ~ 11:45	3 子育て応援プログラム 小学生 定員 15組 親子で! 兄弟で! お友だちと! 身体能力アップ体操 菅原 陽子先生	4 子育て応援プログラム 0歳~2歳 定員 10組 首が座ったお子さんからOK 親子でふれあい遊び 多田 三恵子先生
12:00 ~ 12:45	5 健康美プログラム 持ち物: ヨガマット 定員 20名 呼吸を整えリラックス 心を開放するヨガ 宮林 裕子先生	6 健康美プログラム 持ち物: シューズ 定員 12名 体力に自信のない方もイスに座って 簡単フィットネス 星川 千明先生
13:00 ~ 13:45	7 健康美プログラム 持ち物: ヨガマット 定員 20名 肩こり・腰痛・骨盤のゆがみ改善 ボールでエクササイズ 多田 三恵子先生	8 健康美プログラム 持ち物: シューズ 定員 12名 イスに座ってリズム体操♪ レッツ☆ZUMBA 星川 千明先生
14:00 ~ 14:45	9 健康美プログラム 持ち物: シューズ 定員 20名 音楽に身をゆだねて踊ろう はじめての ZUMBA 星川 千明先生	10 健康美プログラム 持ち物: ヨガマット 定員 12名 身体のバランスを整える。ピラティス 宮林 裕子先生
15:00 ~ 15:45	11 健康美プログラム 持ち物: シューズ 定員 20名 代謝アップ! 簡単リズムエクササイズ 宮林 裕子先生	12 健康美プログラム 定員 12名 ひめトレで骨盤底筋エクササイズ 菅原 陽子先生

水分やタオルなど必要な物は各自お持ちください ヨガマットはレンタル (1枚 100円) もございます

講師紹介



多田 三恵子先生

山形済生病院「健康増進センターめぐみ」所属、健康運動指導士、体軸コンディショニング協会認定インストラクター



宮林 裕子先生

(株)フクシ・エンタープライズ東北支店主任、全米ヨガアライアンスRYT200修了、健康運動指導士



星川 千明先生

山形済生病院「健康増進センターめぐみ」所属、健康運動指導士、栄養士、ZUMBAインストラクター



菅原 陽子先生

運動のアトリエ代表、健康運動指導士、日本親子体操協会認定インストラクター、JCCAひめトレインストラクター

私たちと一緒にココロもカラダもリフレッシュしましょう!

キッチンカー 会場: 正面玄関周辺

cafe Hanamori 南陽山南店



飲むわらび餅

salut 茶琉



タルトソリエス (黒いちじく焼きタルト)

miging cafe



フィッシュ&チップス、パスタ、ドリンク

焼きたて屋 山形



たこ焼き

リラクゼーション・ヘルスケア 会場: 文化伝承室 1

設楽整体院



AI 姿勢診断、骨盤調整

Relaxation salon TAO



タイ古式ストレッチ、部分ほぐし ※午後のみ

出入り自由 / 健康美マーケット

ビューティー・ハンドメイド・フード 会場: 交流回廊

MK bonheur



ネイルチップ、アクセサリ、ワークショップもあります♪

こぶしの家



ハンドメイド雑貨、干しごんぼ、きくいも干しなど

CHARME



魅力アップ♡ パーソナルカラー体験

nail salon Be fun!!



ジェルネイル

Mineeee



アクセサリ、ワークショップもあります♪

エリート思醇



パン各種

エリート思米



おにぎり各種

シフォン工房 Silk



シフォンケーキ、シフォンラスク