

子ども遊びと

大人のボデイケア

# もりのみや カラダ 研究所

presented by  
履正社医療スポーツ専門学校

inもりのみやキューズモールBASE

日時 2021年11月7日(日)  
11:00~16:00

場所 1F ステージ、BASEパーク  
3F エアトラック

履正社医療スポーツ専門学校が主催する、1日だけの特別イベントです。  
「鍼灸ゾーン」と「フィットネスゾーン」でこころとからだをリフレッシュしませんか。

## フィットネスゾーン

ヨガやピラティス、ストレッチポール、エアロビクスをはじめ、お子さま向けのキッズトレーニング、キッドピクスなどさまざまなプログラムが楽しめます。3Fのエアトラックではノルディックウォーキングを実施します。

エアロビックダンス

ヨガ

ピラティス

ストレッチポール

キッドピクス

キッズトレーニング

ノルディックウォーキング

鍼灸体験

ツボ教室

小児鍼体験

経絡ストレッチ体験

健康相談ブース

## 鍼灸ゾーン

ツボやお灸、経絡ストレッチやお子さま対象の小児鍼などが体験できます。日ごろの体調のお悩みを東洋医学のアプローチでお答えする健康相談ブースもあります。

## スケジュール (11:00~16:00)

フィットネスゾーン				TIME	鍼灸ゾーン
1F ステージ	1F BASE パーク	3F エアトラック			1F BASE パーク
キッドピクス	ピラティス	キッズ トレーニング	ノルディック ウォーキング	11:00	同時開催
エアロビックダンス				11:30	鍼灸体験 ツボ教室
キッドピクス	ストレッチ ポール			12:00	小児鍼体験 経絡ストレッチ体験
ヨガ				12:30	健康相談ブース
昼休み				13:00	昼休み
キッドピクス	ピラティス	キッズ トレーニング	ノルディック ウォーキング	13:30	同時開催
エアロビックダンス				14:00	鍼灸体験 ツボ教室
キッドピクス	ストレッチ ポール			14:30	小児鍼体験 経絡ストレッチ体験
ヨガ				15:00	健康相談ブース
				15:30	
				16:00	

※各プログラムはすべて、参加無料です。 ※天候等により予告なく中止となる場合がございます。 ※会場が混雑している場合は分散してご参加ください。  
※お待ちの間は、前のお客さまとの間隔をあけてお並びください。 ※マスクの着用と咳エチケットにご協力ください。 ※体調のすぐれない方は参加をお控えください。

企画・主催  
協賛

履正社医療スポーツ専門学校

日本こどもフィットネス協会



riseisha.ac.jp