

第1回

美と健康の

マルシェ in 光が丘

2025年

2.15(土)

11:00 ~ 16:00

ホテルカデンツァ東京
2階宴会場 ほか

よりキレイに、楽しく健康に過ごすためのエクササイズやメイクレッスン、
話題の“オイル”について学ぶセミナーなど、美と健康をテーマに1日限りのイベント初開催!

ショートレッスン

柔軟性や体力・集中力の向上、ストレス緩和などを目的としたスポーツクラブルネサンスの人気プログラムを体験できます。初心者も大歓迎!



ご予約優先 / 開催時間など詳細は後日



by スポーツクラブルネサンス

フラワーアレンジメント (ミモザのスワッグ)



ミモザを使ったアレンジメント講座。
ヨーロッパでは魔除けと共に幸運を運んで
きてくれるというお守りの意味をこめて
飾る文化があります。

開催時間など詳細は後日

by リトルシード

血管年齢測定・ベジチェック

指先をセンサーにのせるだけで簡単に血管年齢を測定します。
実年齢以上に血管の老化が進んでいないかチェックできます。



日々の野菜摂取量が見える化するベジチェック。
普段の食生活を振り返るきっかけに。

参加費用：無料

by 住友生命 Vitality

料理研究家 山本美智子 講座

テーマ『カラダにいいオイルと悪いオイルを選ぶコツ』
体に悪いイメージが強い油。近年、健康のために積極的に
摂るものという意識が高まってきました。
料理研究家山本美智子先生による無料セミナーを開催。



開催時間など
詳細は後日

あなたに似合う若見えメイクレッスン

加齢と共に変化するメイクのお悩みをプロの美容
スタッフが解決♪
あなたの魅力を最大限に引き出します。
プロカメラマンによる記念撮影付き。



※予約優先

所要時間：約 45 分
体験費用：3,000 円

by 有限会社 美研

このほか
お楽しみいただける
多数のブースを企画中!
この機会に
自分のカラダを
もっと知ろう♪

スポーツクラブルネサンス・ホテルカデンツァ東京 共同開催

【お問合せ：ホテルカデンツァ東京】

03-5372-4438 10:00 ~ 19:00

〒179-0075 東京都練馬区高松 5-8 J.CITY 駐車場サービス券は対象外となります。予めご了承ください。