

よりキレイに、楽しく健康に

入場
無料

第1回

美と健康のマルシェ in 光が丘

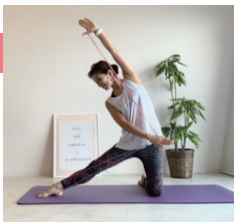
2025.2/15 土 11:00-16:00

動

① 講座&エクササイズ

『人生を楽しめる
しなやかな心とカラダづくり』

講師：高橋垂紀



料金：500円 / 11:00 ~ 12:15 / アゼリア B **予約優先**

高橋垂紀考案の LoopExercise® をレクチャーいたします。
ゴムバンドを使った手軽で効果的なエクササイズ、簡単な運動から
こだわりのあるエクササイズまで LoopExercise® が運動習慣のお手伝
いをします。

② ショートレッスン

ルネサンスの人気インストラクターによる体験レッスン
初心者の方も大歓迎です

『フラダンス』

料金：500円 / 11:30 ~ 12:15 / アゼリア A

ハワイアンミュージックの音色に癒されながら
下半身から指先まで全身を動かし、ハワイの
文化を感じながら身体をシェイプしましょう。

予約優先



インストラクター：星野美穂

『ムーンセラピーヨガ』

料金：500円 / 13:00 ~ 13:40 / アゼリア A

月礼拝で心身を解し、月齢に合わせたポーズを
行い、エナジー向上やデトックス効果を引き出
します。また、セルフセラピーで五感の活性化
心身の癒しと調和を図ります。

予約優先



インストラクター：クレイ

『バランスコーディネーション』

料金：500円 / 14:00 ~ 14:40 / アゼリア A

簡単なストレッチや関節ほぐし、筋力トレー
ニングを通じて、体の筋力バランスや骨格バラ
ンス、自律神経のバランスを整えていくこと
を目的とするプログラムです。

予約優先



インストラクター：長瀬 和美

『グループセンチジー』

料金：500円 / 15:00 ~ 15:30 / アゼリア A

ヨガとピラティスの動きを取り入れ、明るく軽
快な音楽に合わせて行うプログラムです。柔軟
性の向上はもちろん、体力、集中力の向上
ストレス緩和が期待できます。

予約優先



インストラクター：篠塚 保奈美

- ・各レッスン 定員 35名程度
- ・各レッスン定員になり次第、締め切らせていただきます。
- ・お持物や来場時間などの詳細は、ご予約時にお伝えいたします。

[ご予約・お問合せ] 03-5372-4400 (ルネサンス直通)

美

会場：ホテルカデンツァ東京 2階

③ 講座

『カラダにいいオイルと
悪いオイルを選ぶコツ』

講師：料理研究家 MICHIKO



無料 / 12:15 ~ 12:45 / 14:30 ~ 15:00 / アゼリア B

近年は油の健康性が注目を集め、「控えるもの」ではなく「健康の
為に積極的に摂るもの」という意識が高まってきました。
第1回目は、今注目の「オメガ3系オイル・MCTオイル」について
MICHIKO 先生にお話していただきます。

④ メイクレッスン

『あなたに似合う
若見えメイクレッスン』

有限会社 美研



Before

After

料金：3,000円 / コスモス

加齢と共に変化するメイクのお悩みをホテル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。
ホテル写真室プロカメラマンによる記念撮影付き。

所要時間：約 45 分間 **予約優先**

[ご予約・お問合せ] 03-5372-4438 (ホテル直通)

試
す

⑤ ノンアルコールドリンク

ロビー **無くなり次第終了**

お酒を飲まれない方も、控えられている
方も楽しめる、今話題のノンアルコール
飲料をご提案。



先着
240名様
1本プレゼント

『飲む点滴 甘酒試飲』



練馬区唯一の味噌蔵「糀屋三郎右衛門」
の麴の甘酒を試飲していただけます。
素材本来の味をぜひ実感してください。

見
る

⑥ ホテル見学ツアー

普段なかなかお見せできない客室やスカイバンケットなど、ホテルの
施設をスタッフの説明付きでご案内します。

無料 / 11:00 ~ 11:30 / 14:30 ~ 15:00 / ロビー **当日受付**



癒し

7 鍼灸マッサージ

『お試し美容鍼』

Meguri 鍼灸マッサージサロン



料金：通常 ~~6,000~~ 円 → 3,980 円 / コスモス **予約優先**

元エステティシャンが行う美容鍼。お顔のくすみ・たるみ・むくみなどが良くなってフェイスラインが引き締まり、血色が良かったというお客様のお声が多数。初めての方もお気軽にどうぞ♪

所要時間：約 25 分間（カウンセリング含む）

8 ハンドケア

『見せたくなる 綺麗なお手元に』

söln nail atelier



料金：3,300 円 / ロビー **予約優先**

爪の形を整え、余分な甘皮を取り除き、仕上げはハンドマッサージで綺麗にお手入れいたします。至福のひと時をお過ごしください♪

所要時間：約 25 分間

9 カフェ

ロビー **無くなり次第終了**

meguri cafe +space の人気メニュー、チーズケーキとコーヒーをイベントにて特別販売いたします。



知る

10 血管年齢測定・ベジチェック

『今のご自身の お身体の状態を知ろう』

住友生命 Vitality



無料 / ロビー

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。日々の野菜摂取量を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。

11 体組成分析（インボディ）

無料 / ロビー

脂肪量や筋肉量、基礎代謝量などが分かる体成分測定をご案内いたします。



創る

12 ワークショップ

『ミモザのスワッグ作り』

株式会社リトルシード



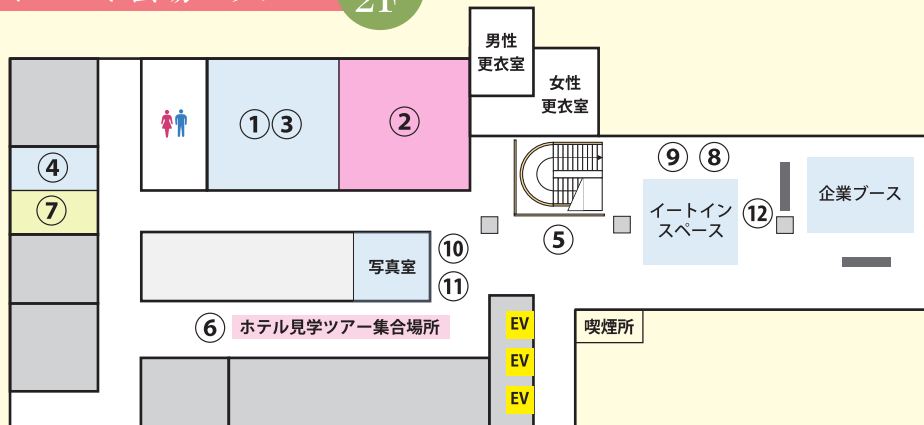
料金：2,200 円 / 11:00 ~ 15:30 / 2 階ロビー

季節のお花“ミモザ”のスワッグを作るワークショップです。フレッシュから壁掛けで段々とドライフラワーになっていく変化もお楽しみください。

所要時間：約 1 時間 **無くなり次第終了**

イベント会場マップ

ホテル 2F



- ① 講座 & エクササイズ
- ② ショートレッスン
- ③ 講座
- ④ メイクレッスン
- ⑤ ノンアルコールドリンク
- ⑥ ホテル見学ツアー
- ⑦ 鍼灸マッサージ
- ⑧ ハンドケア
- ⑨ カフェ
- ⑩ 血管年齢・ベジチェック
- ⑪ 体組成分析（インボディ）
- ⑫ ワークショップ

レイアウトは変更になる可能性があります。

※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。 ※各ブースの参加費は当日お支払いください。（現金、クレジットカード、Paypay）

【主催】 スポーツクラブルネサンス・ホテルカデンツァ東京

【協力・協賛】 有限会社 美研 / 糺屋三郎右衛門 / アサヒビール株式会社

住友生命 Vitality / 株式会社リトルシード / meguri cafe+space 他

【お問合せ】 ホテルカデンツァ東京

TEL: 03-5372-4411（代表） / 〒 179-0075 東京都練馬区高松 5-8 J.CITY

スポーツクラブ
ルネサンス ホテルカデンツァ

