

※写真はイメージです

スポーツの秋、体を動かして心もからだも健やかに

# Autumn Fitness Day

開催決定

2月に開催した《美と健康のマルシェ in 光が丘》に続く、ルネサンス光が丘 × ホテルカデンツァ東京の第2弾イベント！！

◆日程 2025年11月3日(月・祝日) ◆時間 I部 11:00 ~ / II部 13:00 ~  
◆会場 ホテルカデンツァ東京 地下2階『ラ・ローズ』

## I部



ルネサンス光が丘  
エイバックスダンスステージ & フラダンス

元気いっぱいの子もたちが、音楽に合わせて笑顔でダンス！  
みんなで手拍子して応援しましょう♪  
続いて人気のフラダンスのレッスンも開催。  
最後には、ちょっとしたサプライズが…お楽しみに！

## II部 有料



フィットネスプログラム **MOSSA**  
GroupFight・GroupCentergy

「MOSSA(モッサ)」は、音楽に合わせて楽しみながら体を動かせる世界的フィットネスプログラム。筋トレ・有酸素・ヨガ・ダンスなど、多彩な動きを取り入れた内容で、初心者の方でも気軽に参加できます。

## その他

・書道展覧会(ルネサンス石神井公園・書道スクール) ・美顔器(YA-MAN)体験販売会  
その他にも健康や運動に関わるブースをご用意！

メイン内容以外にも、身体を動かしてお楽しみいただけるようなコンテンツを現在企画しております。詳細はまた後日告知いたしますのでお楽しみに♪

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：スポーツクラブルネサンス光が丘店】  
〒179-0075 東京都練馬区高松 5-8 J.CITYビル1階

03-5372-4400

火~土 11:00 ~ 20:00  
日・祝 11:00 ~ 18:00

【お問合せ：ホテルカデンツァ東京】  
〒179-0075 東京都練馬区高松 5-8 J.CITY

03-5372-4438

年中 10:00 ~ 19:00