

ハビネスモ……ル

イオンモール天童は「ヘルス&ウエルネス」をテーマに、お客さまに豊かに美しく生きるLIFESTYLEを提案していきます。

参加費 無料!!

事前申込み 不要!!

飛び入り参加 OK!!

初心者 大歓迎!!

ショッピングモールを歩いて健康になろう!
地域の健康 & コミュニティ

モールウォーキング

in イオンモール天童



モールウォーキングレッスン日程			
	日 程	時 間	場 所
第13回	3/12 ^火	10:30~	専門店街1F グリーンコート
第14回	4/9 ^火	10:30~	専門店街1F グリーンコート
第15回	5/14 ^火	10:30~	専門店街1F グリーンコート
第16回	6/11 ^火	10:30~	専門店街1F グリーンコート
第17回	7/9 ^火	10:30~	専門店街1F グリーンコート
第18回	8/6 ^火	10:30~	専門店街1F グリーンコート

ウォーキングスタイリスト
筒深 旭人 (つつみ あさひと)

デューク更家公認のウォーキングスタイリスト。関東を中心に企業や自治体で正しい姿勢と綺麗な歩き方をレッスン中。



やさしいヨガレッスンで健康になろう!

はじめてのヨガ

in イオンモール天童



はじめてのヨガレッスン日程 各回定員60名程度			
	日 程	時 間	場 所
第13回	3/29 ^金	10:30~	専門店街2F イオンホール
第14回	4/12 ^金	10:30~	専門店街2F イオンホール
第15回	5/17 ^金	10:30~	専門店街2F イオンホール
第16回	6/28 ^金	10:30~	専門店街2F イオンホール
第17回	7/26 ^金	10:30~	専門店街2F イオンホール
第18回	8/23 ^金	10:30~	専門店街2F イオンホール

ヨガインストラクター
有海 美香 (ありうみ みか)

ヨガにおけるさまざまなインストラクター資格を所有。初心者の方でもわかりやすく優しいレッスンできっとヨガが好きなになる。



みんなで楽しくダンスしよう!

はじめてのHIPHOPダンス

in イオンモール天童



はじめてのHIPHOPダンスレッスン日程			
	日 程	時 間	場 所
第13回	3/23 ^土	10:30~	専門店街2F イオンホール
第14回	4/13 ^土	10:30~	専門店街2F イオンホール
第15回	5/25 ^土	10:30~	専門店街2F イオンホール
第16回	6/29 ^土	10:30~	専門店街2F イオンホール
第17回	7/27 ^土	10:30~	専門店街2F イオンホール
第18回	8/31 ^土	10:30~	専門店街2F イオンホール

HIPHOPダンスインストラクター
SEI(セイ)・MOGA(モガ)

山形からダンスで全国を盛り上げる活動を行っているSEIさん(studio BEAT SURF 天童)と、様々なダンスバトルやコンテストで活躍中のMOGAさんによる楽しいダンスレッスン♪



SEI(セイ) MOGA(モガ)

ハワイアンミュージックで踊ろう!

はじめてのフラダンス

in イオンモール天童



はじめてのフラダンス日程			
	日 程	時 間	場 所
第7回	3/6 ^水	10:30~	グルメ棟 イベントスペース
第8回	4/3 ^水	10:30~	専門店街2F イオンホール
第9回	5/8 ^水	10:30~	専門店街2F イオンホール
第10回	6/5 ^水	10:30~	専門店街2F イオンホール
第11回	7/3 ^水	10:30~	専門店街2F イオンホール
第12回	8/7 ^水	10:30~	専門店街2F イオンホール

フラダンスインストラクター
Megumi(メグミ)

フラダンス、タヒチアンダンス、ヨガを指導する他、モデル、セミナー講師等幅広く活動。第7回国民的美魔女コンテストグランプリ。



踊って目指そう、あこがれボディ!

はじめてのエアロビ

in イオンモール天童



はじめてのエアロビ日程			
	日 程	時 間	場 所
第7回	3/28 ^木	10:30~	専門店街2F イオンホール
第8回	4/18 ^木	10:30~	専門店街2F イオンホール
第9回	5/16 ^木	10:30~	専門店街2F イオンホール
第10回	6/20 ^木	10:30~	専門店街2F イオンホール
第11回	7/18 ^木	10:30~	専門店街2F イオンホール
第12回	8/22 ^木	10:30~	専門店街2F イオンホール

エアロビクスインストラクター
佐藤 朝美 (さとう ともみ)

たくさんの人を健康で元気に、笑顔にすることをミッションとして活動。走ることが大好きで、ラ・フランスマラソン、さくらんぼマラソンに毎年出場。

