

terasuba Heart Beat Festa

本庄駅南口直結の複合施設「テラスバ本庄」が令和２年９月にグランドオープンしてから２周年を迎えることを記念して、より多くの方にさらに活用していただけるよう「terasuba Heart Beat Festa」を開催します。

ストリートミュージシャンやアマチュアバンド等２０組以上が生演奏する「本庄駅ナカ音楽祭」のほか、筋トレエクササイズやバランスヨガ等の無料体験会、子ども服や雑貨の販売もあります。子どもから大人まで楽しめるイベントですので、この機会にぜひ「テラスバ本庄」へお越しください。

日 時： ９月３日（土）、４日（日） 各日とも１１時～１７時
主 催： TMO 本庄（本庄市インフォメーションセンター指定管理者）
場 所： 本庄市インフォメーションセンター（テラスバ本庄）広場
（本庄市駅南２－１－４）
アクセス： JR高崎線本庄駅南口（改札出て右手）
そ の 他： トイレ：あり
その他の詳細につきましては別添の資料をご確認ください。
関連ＨＰ： <https://www.terasuba.jp>

○添付資料

- ・ terasuba Heart Beat Festa チラシ １部

問合せ先 ○本件記事に関すること

本庄市役所商工観光課 担当：三井

電話 ０４９５（２５）１１１１

本庄市インフォメーションセンター（テラスバ本庄）

電話 ０４９５（２２）１６９０

LIVE

market

Exercise

音楽 × 物販 × スタジオ開放

terasuba Heart Beat Festa

2022

9/3(土)4(日)

LIVE

20組以上のバンドが集結!!

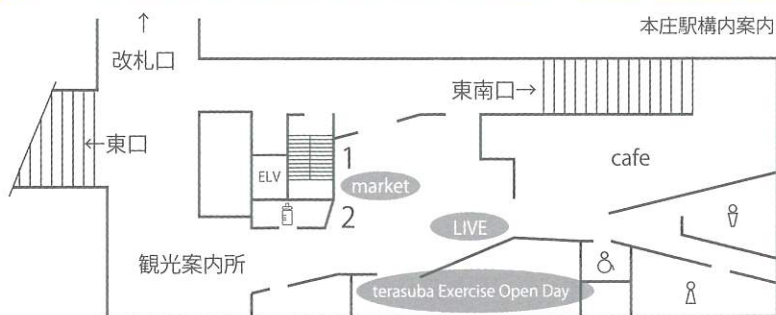
terasuba

2022年9/3(土)4(日) terasuba Heart Beat Festa

ほんじょう駅ナカ音楽祭



テラスバスタジオの前で
20~30組のバンドが生演奏します。
ぜひお立ち寄りください。



market

1. ファイテン IP コーナー高崎
観音整体院 高崎本店

観音整体院の施術は痛くありません。
最短ぎっくり腰 1.5 時間で痛み解消。
プロがする毎日『無料ケア』
感謝セール開催中!!!

気軽に整体体験!

2. なんでもないやさんきち



リーズナブルなこども古着と古本、
ハンドメイド・リメイクのこども服や
雑貨のお店です。
ハンドメイドならではの温かみのある
使いやすいアイテムを制作しています。
お気に入りが見つかりますように。

Exercise

terasuba Exercise Open Day(無料体験会)

資格を有するプロの指導によるエクササイズプログラムが無料で体験できます!
この機会にぜひご参加ください。エクササイズ詳細とお申し込み方法は裏面へ→

	9/3 (土)	講師	定員	9/4 (日)	講師	定員
● 11:00	KIDS コーディネーション教室	ともみ・みゆき	10	KIDS コーディネーション教室	ともみ・みゆき	10
● 11:45	バランスヨガ	池田美由紀	10	こどもフラ・親子フラ	花岡紫穂	15
● 12:30	ピラティス	板倉清美	10	おうちでできる筋トレエクササイズ	古塚フィットトレーナー	10
● 13:15	REE JAM	板倉清美	10	骨盤トレーニング	岩上三絵	10
● 14:00	Body Combat	山口瑠美	10	Body Attack	名取明彦	10
● 14:45	Body Attack	名取明彦	10	GRIT	鯨井裕則	10
● 15:30	GRIT	鯨井裕則	10	バランスヨガ	池田美由紀	10
● 16:15	こどもフラ・親子フラ	花岡紫穂	15	Body Combat	山口瑠美	10

terasuba Exercise Open Day(無料体験会)



KIDS コーディネーション教室

子どもの運動能力は12歳までに形成されます。この教室は、子どもたちが楽しみながら身体を動かし、心と身体的基础、土台を作ります。年長～小学校6年生



おうちでできる筋トレエクササイズ

筋肉量を増やすことはダイエットやアンチエイジングにとってとても重要なことです。今回は器具を使わないおうちでできるエクササイズを行っていきます。



バランスヨガ

姿勢を整え、歪み、ねじれないバランスの良い体づくりを行います。筋肉や関節に負担をかけずに丁寧に動かすことで、膝痛・腰痛・肩こりなどの改善にも繋がります。



骨盤トレーニング

骨盤底筋へアプローチ！腹式呼吸とアイテムを使いながら、脳みそフル回転で行うトレーニング。でも動きは少なく簡単です！年齢・性別関係なく自由にご参加ください。



ピラティス

ピラティスとは、リハビリの一つとして考えられたのが始まりです。呼吸と共に、背骨付近の筋肉を刺激し、インナーマッスルを効率よく鍛えます。



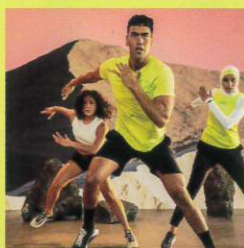
Body Combat

さまざまな格闘技の動きを用いたフィットネスプログラムです。パンチやキックをすることで非日常な動きの体感ができ、汗も沢山かけるプログラム。



REE JAM

エアロビクスの動きに、1990年代のヒップホップ等の音楽を組み合わせたダンスフィットネストレーニングです。爽快なリズムに合わせて体を動かし、年齢問わず楽しみながら汗をかくことができます。



Body Attack

エアロビクスの動きを取り入れたプログラムです。さまざまなスポーツの動きをすることで汗を沢山かけるプログラムです。



子ども・親子フラ

皆さまご参加お待ちしております。
定員15名(親子さんは5組)
スカートレンタルあります。



GRIT

Hiit 高強度インターバルトレーニングとよばれる、短時間の運動と小休憩で構成されたプログラムです。



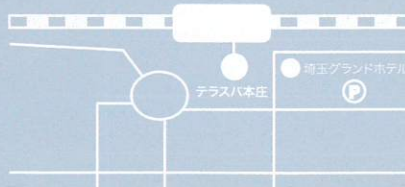
参加お申し込みはお電話または窓口へ

本庄市インフォメーションセンター

0495-22-1690

JR 高崎線本庄駅南口、コンコース直結！

観光案内、お土産やバス定期券の購入、カフェ、スタジオ、授乳室などが利用可能な施設です。



<https://www.terasuba.jp>