

人生enjoyするなら健康でないと！心も身体も街も元気にパワフルに！

入場無料

雨天決行

楽しく動いて
POWERアップ♪

プロのインストラクターによる
フィットネスプログラム
全7種！

M-SPO
南町自由広場でも
POWERアップ♪

ロボッツチアによるチアエクササイズ
ミニボン・キーホルダーワークショップ
新車展示会や
キッチンカーも！

第4回

水戸まちなか

ヘルス
POWER
フェス

マルシェでわくわく
POWERアップ♪

ハンドメイドのマルシェが
登場します！
ワークショップも♪

抽選会参加で
POWERアップ♪

豪華景品が当たる空くじなしの抽選会！
大人も子どもも楽しめます

1回目/12:00
2回目/16:00

参加条件などくわしくは
公式Instagramをチェック！

ダンスの熱気で
POWERアップ♪

大人気ダンスチーム&
パワフル高校生ダンスショー
キッズからシニアまで
約300人が踊ります！

スペシャルゲスト
みとちゃん



2023年
9/10日 9:30~16:30

8/10(木)より

フィットネスプログラム申込受付
スタート！

子どもたち
あつまれ～！

テレビ出演も多数！
SNSで大反響の三人トリオ
サンバーズ[三婆ズ]が
水戸市民会館
やぐら広場にくる～！！

スペシャルゲスト
サンバーズ[三婆ズ]



観覧無料

@back_street_sambers

9:30より 1Fやぐら広場で
みとちゃんダンス♪

参加無料

公式WEBサイトをチェック！



ヘルス POWER フェスは「みとちゃん健康マイレージ」認定イベントです♪



MIHIRO
EARTH YOGA



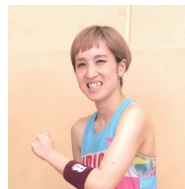
MASUMI
EARTH YOGA



綿引 里紗
親子コアキッズ体操
突ってボクササイズ



園田 真紀
ラテン系ダンス



柴田 麻衣
RADICAL UBOUND



大村 聖奈
RADICAL OXIGENO



戸澤 舞
癒しのリラックスヨガ

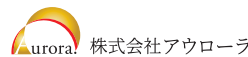
会場 新・水戸市民会館(水戸京成百貨店前)

後援：水戸市

主催：ヘルス POWER フェス実行委員会／株式会社アウローラ

後援

協賛



茨城デスティネーションキャンペーン
2023.10.1-12.31

第4回 水戸まちなかヘルスPOWERフェス 会場案内

大人も子どもも
みんな集まれ～!

みんな
若がる♡

大が
イキキ!

水戸芸術館

子ども
わくわく!

★1Fやぐら広場

【ダンスステージ】9:30～15:30

- みとちゃんダンス
- Space H.A.Gダンスショー
- 高校生ダンスショー
- Specialゲスト
サンパズ[三婆ズ]ショー

【マルシェ】10:00～16:00

にじいろマルシェ
all the colors of the rainbow
アクセサリ
リボン、布雑貨
ワークショップ

【無料体験ブース】

- 第一生命/血管年齢測定
- リボC/ビタミンCステーション
- スマートフィットネス/体力チェック
- アウローラ/体幹バランスチェック

★3F会議室

【フィットネス会場】

9:45～16:30

下記プログラムをご覧ください

【美と健康ブース】

10:00～16:00

- 極ストレッチ
- アウローラ
- エッセンシャルオイル(鈴木 梨絵)
- シーボン、フェイシャルサロン

ママは
リフレッシュ☆

メイン会場

水戸市民会館
入場無料

プログラム・ワークショップなど
参加費は別途必要となります

アウローラ

泉町 丁目

route50

南町3丁目

街に
にぎわい♪

京成百貨店

★アリーナ

9:00～(3プログラム)

- 元RDT(ロボッツア)によるヨガ
- 現役RDTによるキッズ向けチアエクササイズ
- 現役RDTによる大人向けチアエクササイズ

★スタジオ

11:00～(3回)

- ミニボン・キーホルダーワークショップ

★広場

- トヨタカローラ新車展示
- キッチンカー ほか

※開催時間や参加費など詳しくは
M-SPOwebサイトにてご確認ください。

M-SPO会場

南町自由広場
入場無料

プログラム・ワークショップなど
参加費は別途必要となります

パパも
バリバリ♪

市民会館 市民会館
やぐら広場 3F受付 南町自由広場

3か所でシールを集めて抽選会へ!
空くじなし&豪華景品が当たるよ!

抽選会場=市民会館3F会議室
抽選時間=12:00/16:00 計2回

参加条件などくわしくは公式WEBサイトをチェック!

P 駐車場は近くのコインパーキングを
ご利用ください。

フィットネスプログラム《事前申込制》8/10(木)より申込受付開始

時間	種目	インストラクター	参加料	定員	持ち物
① 9:45～10:15	EARTH YOGA	MIHIRO&MASUMI	1,500円	18名	ヨガマット
② 10:30～11:15	まねっこゲームで 親子コアキッズ体操	綿引 里紗	1,000円	約10組	スニーカー着用
③ 11:30～12:15	ラテン系ダンス	園田 真紀	2,000円	23名	スニーカー着用
④ 13:15～14:00	RADICAL UBOUND	柴田 麻衣	2,000円	15名	スニーカー着用
⑤ 14:15～14:45	RADICAL OXIGENO	大村 聖奈	1,500円	18名	ヨガマット
⑥ 15:00～15:30	笑ってボクササイズ	綿引 里紗	1,500円	23名	スニーカー着用
⑦ 15:45～16:30	癒しのリラックスヨガ	戸澤 舞	1,500円	18名	ヨガマット

②親子コアキッズ体操は
お子様のみでも親子でも
同料金でご参加いただけます
お子様のみのご参加の場合も
必ず保護者同伴でご来場ください

④RADICAL UBOUNDは
高校生以上の参加が可能です

プログラム参加希望者は
事前にご予約のうえ
参加プログラム時間前に
市民会館3Fまでご来場ください
開始10分前より受付します

フィットネスプログラムお申込み・最新情報のご案内

公式WEBサイトにて随時最新情報を公開しております。
フィットネスプログラムへのお申込みもWEBサイト内
ご案内しております。



お問い合わせ

右記QRコードを読み取り、公式LINEから直接メッセージを
お送りください。追って事務局よりご返事いたします。



※掲載の内容は諸事情により予告なく変更となる場合がございます。最新情報は公式WEBサイトをご確認ください。