

心も体も健康になりませんか？

# エキチカ！ ボディシェイプ

2025.7.21 月祝

レッスン  
参加費  
**無料**

当日参加も大歓迎！  
※16歳以上の方対象

「川の駅」初心者向け体験コーナーでは  
キッチンカーの出店もあります！



会場

〈午前〉広島駅前「川の駅」猿猴橋たもと  
〈午後〉広島駅南口地下広場



## LESSON & STAGE

[定員15名×4セット]

- ・【初心者向け】格闘技系フィットネス体験レッスン  
byゼクシス広島インストラクター



ご予約はこちら

- ・フラダンスステージ  
byフラ&オリタヒチ花花・フラ&オリタヒチ花花キッズ

[定員30名×2セット]

- ・格闘技系フィットネスプログラム  
byゼクシス広島インストラクター



ご予約はこちら



フラ&オリタヒチ花花キッズ

詳細スケジュールは裏面へ

## 午前開催 [in 広島駅前 川の駅 猿猴橋たもと]

- 10:00 - 10:15 【初心者向け】 格闘技系フィットネスプログラム 体験レッスン 1 回目
- 10:30 - 10:45 【初心者向け】 格闘技系フィットネスプログラム 体験レッスン 2 回目
- 11:00 - 11:15 【初心者向け】 格闘技系フィットネスプログラム 体験レッスン 3 回目
- 11:30 - 11:45 【初心者向け】 格闘技系フィットネスプログラム 体験レッスン 4 回目

## 午後開催 [in 広島駅南口地下広場]

- 12:00 - 12:30 【フラダンスステージ】 フラ & オリタヒチ花花キッズ
- 13:00 - 13:30 【フラダンスステージ】 フラ & オリタヒチ花花
- 14:30 - 15:15
- 16:00 - 16:45

【格闘技フィットネスプログラム】  
レッスン① 【FIGHTDO】

**インストラクター**

静真・RYU



【格闘技フィットネスプログラム】  
レッスン② 【BODYCOMBAT】

**インストラクター**

SEIYA・あつし



※写真・動画撮影について：イベント関係者以外の撮影は禁止いたします

## 🚚 KITCHEN CAR SHOP LIST

### HOTDOG PARKING



アメリカンスタイルのホットドッグ専門店です。アメリカン雑貨で装飾されたキッチンカーも魅力の1つ。ドリンクメニューやお手軽メニューもあります。

### GUILD



国産牛を低温調理した自家製ローストビーフ丼でスタミナをつけましょう。喉が渴いたらハイボールで乾杯！



運動後はキッチンカーで  
エネルギーチャージ！  
冷たいドリンクやかき氷もご用意！

