

2025年10月17日

ジェイアールセントラルビル株式会社

秋イベント『FITNESS FESTIVAL』開催について

2025年11月1日（土）、2日（日）の2日間、JR名古屋駅直結のJRセントラルタワーズ タワーズガーデンにて、健康促進を目的とした野外イベント「FITNESS FESTIVAL」を開催いたします。本イベントでは、JRゲートタワー13・14階の都市型フィットネスクラブ「コクール ルネサンス（Coquil RENAISSANCE）」のインストラクターによる、ダンス・ヨガ・格闘技エクササイズ・姿勢改善講座など、楽しく体を動かせるプログラムをご用意しております。

高層ビルに囲まれた空間で、心身のリフレッシュとウェルネス体験をお届けする秋の屋外イベントです。事前予約は不要、参加費も無料ですので、ぜひこの機会にご参加ください。

（1）イベント名 FITNESS FESTIVAL

（2）イベント内容 コクール ルネサンスのインストラクターによる、屋外で実施される健康促進プログラムをお楽しみいただけます。当日はキッチンカーも出店予定です。

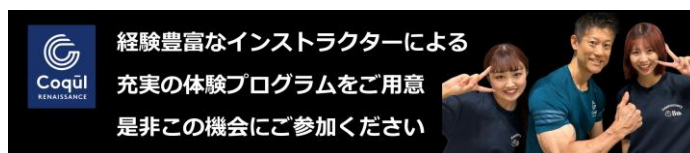
（3）開催日 11月1日（土） 10:00～15:00
（雨天中止） 2日（日） 11:00～15:00

（4）開催場所 JRセントラルタワーズ タワーズガーデン（キッチンカーはタワーズテラス）

（5）体験内容 ヨガ、ダンス、格闘技エクササイズ、骨格リセットエクササイズ等
※各プログラムの所要時間は、40分程度を予定しております。
※プログラムの詳細は、別紙をご参照ください。

（6）参加方法 事前予約不要、参加費無料で誰でも参加、観覧可能です。
各プログラム開始10分前にタワーズガーデンステージ前にご集合ください。
※動きやすい服装でお越しください。
※水分補給できるものや汗ふきタオルをご持参下さい。
※エクササイズグッズ（ヨガマットなど）は使わないプログラム内容です。

（7）インストラクター



※イベントは、予告なく時間・内容・出演者を変更、中止する場合がございます。
※掲載の画像はすべてイメージです。

2025.11.1(SAT) > .2(SUN)

FITNESS FESTIVAL

Supported by



DAY 1

- 10:00 ヨガ
- 11:00 ダンス
- 12:00 格闘技系エクササイズ
- 13:00 美尻・下半身エクササイズ
- 13:40 姿勢改善講座
- 14:30 骨格リセットエクササイズ



**参加費
無料!**

DAY 2

※各プログラム所要時間
40分程度

- 11:00 ダンス
- 12:00 格闘技系エクササイズ
- 13:00 腰痛肩こり改善ストレッチ
- 13:40 姿勢改善講座
- 14:30 骨格リセットエクササイズ

開催場所

JRセントラルタワーズ
タワーズガーデン



⚠ 注意事項

- ※事前予約は不要です。
- ※各プログラムの10分前にタワーズガーデンステージ前にご集合下さい。インストラクターからお声がけします。
- ※動きやすい服装でお越しください。
- ※水分補給出来るもの、汗ふきタオル等お持ちください。

**同時
開催**

キッチンカーがやってくる!

営業時間

10:00-16:00



※ 参加店舗やメニュー、提供時間、価格、内容等は予告なく変更する場合がございます。

出店情報やメニューはQRからCHECK

※ 掲載画像はすべてイメージです。※ イベントは雨天の場合中止となります。

ジェイアールセントラルビル株式会社

