



みなとdeフィットネス体験！ ノルディックウォーキング & ヨガ体験



講師 ◆ノルディックウォーキング
ノル松
JNFA & JNWA公認インストラクター
◆ヨガ
Eriko(Studio Feel)
A-Yoga認定インストラクター

日時 10月6日(日) 10:00~12:00

参加料 1,000円 (ポール・ヨガマットレンタル代、保険代込み)

500円分のマリゲート商品券(※)付き
(※)10/6限り有効。マリゲートのレストラン・ショップで利用できます。

準備物 タオル、水分補給用飲料、運動靴、帽子
※動きやすい服装で荷物は両手が空くリュック等に入れてご持参下さい。

定員 20名
※男女問いませんが、小学3年生以上に限らせていただきます。

★参加には事前予約が必要です。

マリゲート塩釜へ電話(022-361-1500)

または専用フォームで申込みください。



←お申込みはこちらから！

スケジュール

9:30~ マリゲート1階エントランスホールにて受付開始

10:00~11:30 ノルディックウォーキング
(マリゲート⇄千賀の浦緑地)

11:30~12:00 ヨガ(2階ベイサイドルーム)

・雨天の場合、ノルディックウォーキングは3階マリンホールで行います。
タイムスケジュールが変更となりますのでご了承ください。

・着替えが必要な方は別途スペースをご用意しています。

館内ショップ&飲食店 秋のマルシェ 特別セール

1F 阿部平蒲鉢店

真空ミニ笹蒲鉢10枚入

1,080円相当→540円(税込)で販売

※各日限定20袋

1F 松島蒲鉢本舗

お得感いっぱい！

お楽しみ袋 1,000円で販売

1F 武さ屋(えすばーく)

【大特価】★数量限定★

互理のいちごジャム 1瓶630円が

2瓶セットで700円

1F 小島蒲鉢店

大好評！お楽しみ袋

2,000円相当→1,000円(税込)で販売

※各日限定20袋

1F 奥州牛たん本舗

牛たん厚切り(240g×2パック)

5,292円→5,200円で販売

1F Bali バリ

割引商品以外10%オフ

2,000円以上お買い上げで

お香プレゼント

1F おみやげの店 夕里屋

- ・ご当地ストラップ、
- キャラクターストラップ販売
- ・新作のタペストリー数量限定販売

1F 南横山商店

初物生カキ(水なし400g) 1,000円

生わかめ 1袋500円を3袋で1,000円

※どちらも税抜価格です

1F そばかん

秋の限定メニュー

「きのこ肉そば」

660円(税込)で販売

2F 中国料理 彩龍

特別定食(料理3品、ライス、スープ、
サラダ、ザーサイ、杏仁豆腐)

1,200円→1,000円(税抜)ランチ特価



マリゲート⇄魚市場 シャトル船発着時間 ※ 10/6のみ運航	
マリゲート発	魚市場発
9:00	9:30
10:00	10:30
11:00	11:30
12:00	12:30
13:00	13:30

乗船は無料です

みなと塩竈ゆめ博 各会場マップ

