



2025

9/19(金)・9/20(土)

国際スポーツ&ウェルネスウィークエンド in マリエフィットネスクラブ

国際スポーツ&ウェルネスウィークエンドは、
毎年9月に世界各地で開催される国際的なウェルネス体験イベントです。
世界190ヵ国以上・約10000の会場で行われています。
当施設も今年は、**9/19・9/20で施設を無料開放**します。
どなたでもジム利用、レッスン参加も可能です。
是非、ご家族、ご友人とお越しください。



- ✓運動をはじめたいけど不安な方
- ✓もう歳だからと諦めている方
- ✓子どもにダンスを習わせたいとお考えの親御さん
- ✓筋力や体力をつけて健康的に過ごしたい方
- ✓新しい友だちや仲間を作りたい方



マリエ
フィットネスクラブ

参加費 無料



内 容

ジム体験、レッスン体験、キッズダンス体験
栄養セミナー、健康づくりセミナーなど

マリエフィットネスクラブ

特別プログラム

9月19日 金曜日		9月20日 土曜日	9月21日 日曜日
9:30	9:30~10:00 動くヨガ30 矢崎 ★	9:00 ~ 18:00	↓思いあたる項目はありませんか?↓ ☑つまづきやすい ☑階段の昇り降りがしんどい ☑イスから立ち上がる時に肩かに重なる ☑歩く機会が減っている ☑転倒に対する不安が大きい
10:00			
10:30	10:15~10:45 エアロビクス30 矢崎 ★★	10:15~10:45 肩こり予防エクササイズ30 渡江 ★	
11:00			
11:30	11:30~12:30 イスに座って出来る 健脚体操 矢崎 ★	11:00~12:00 キッズダンス体験会 篠原	歩行に不安を感じる方は、 19日(金)11:30~の健脚体操へ ぜひお越しください！ 健脚体操では、椅子に座って ストレッチ、筋力トレーニング バランストレーニングを行い、 歩行を安定させていきます！
12:00			
13:00		13:00~13:40 チャレンジエアロビクス40 亀迫 ★★	
13:30	13:30~14:00 メガダンス30 矢崎 ★★		
14:00	14:15~15:00 残暑を乗り切る！ 疲れを残さない食事術！ 三隅	14:00~15:00 高血圧について 最適な運動プログラムとは？ (講義+実技) 田中	
14:30			
15:00		15:15~15:55 ZUMBA *40 三隅 ★★	15:00~18:00 広島県フィットネスクラブ協会 WWW2025 健康ウォーキング
15:30		16:10~16:40 パワフルエアロビクス30 豊島 ★★	スタート場所 国保会館 5kmコース 10kmコース
16:00	16:00~16:40 美姿勢 ピラティス40 田原 ★★	16:50~17:20 リラックス ストレッチ30 豊島 ★	※詳しくは別紙にてご案内
16:30			
17:00	17:30~18:30 キッズダンス 体験会 田原		
17:30			
18:00			
18:30	18:40~19:20 簡単エアロビクス40 田原 ★		
19:00			
19:30	19:35~20:15 格闘技動作で脂肪燃焼40 面家 ★★		
20:00	20:30~20:45 動くストレッチ15 面家 ★		
21:00			

～プログラム紹介～

- エアロビクス 音楽に合わせて動く有酸素運動です。
- ピラティス インナーマッスルを鍛え身体全体のバランスを整えます。
- 動くヨガ 流れるようにヨガのポーズをとっていき、身体の機能を整えます。
- 動くストレッチ 音楽に合わせてながらストレッチを行い、柔軟性向上を目指します。
- 格闘技動作で脂肪燃焼 音楽に合わせてパンチ、キックなどを行い、脂肪燃焼を目指します。
- ZUMBA ラテン系の音楽に合わせた踊りを楽しみます。

9/21(日)開催のウォーキングは別途申し込みが必要となります。
参加をご希望される方は、詳細をお伝えしますのでお知らせください。

※キッズダンスは小学1年生～小学6年生が対象です。

★ 運動強度の目安です。 🍀 初心者の方におススメのレッスンです。

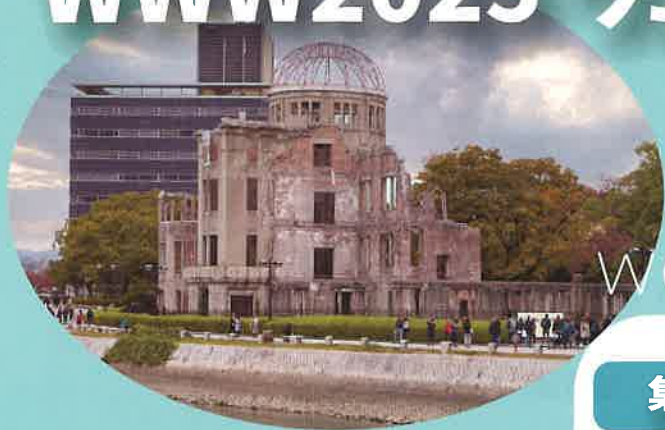


ご予約・お問い合わせはお電話で！！
TEL **082-250-7557**
広島市南区皆実町5-6-18



WWW2025 ウェルネスウォーキング in ひろしま

WORLD WELLNESS WEEKEND



集合場所

国保会館（広島市中区東白島町 19-49）

コース

コース 1（5kmコース）※小雨決行

コース 2（10kmコース）

募集人数

300 人

9/21 2025
(SUN)

【受付】 14 : 30 【時間】 15 : 00 ~ 18 : 00

楽しく 5kmコース

国保会館→上野学園ホール→ピースウイング広島
→平和記念公園→国保会館

参加費
無料

別途保険料 200 円

チャレンジ 10kmコース

国保会館→上野学園ホール→大芝水門→ピースウイング広島
→平和記念公園→国保会館

www(ワールドウェルネスウィークエンド)とは

世界 160 か国が参加する世界最大の健幸祭!

ウェルネスのあるライフスタイルを始めるきっかけ

地域の人々とつながるきっかけを実感する週末にしませんか



主催：広島県フィットネスクラブ協会 共催：健康運動指導士有志の会

後援：広島県国民健康保険団体連合会、広島エフエム放送、ひろしま健康づくり県民運動推進会議

問い合わせ先 広島県フィットネスクラブ協会事務局 ☎082-250-7557

「WWW2025 ウェルネスウォーキング IN ひろしま」開催要項

1. スケジュール・・・小雨決行

- 14：30
- 受付
- ：国保会館 6F 大会議室
- ※駐車場はございません
- 広島市中区東白島町 19 番 49 号
- 15：00
- 開会式
- 15：05
- 開会宣言
- 広島県フィットネスクラブ協会理事長
- 15：10
- 開催要項
- 注意事項説明
- 広島県フィットネスクラブ協会副理事長
- 15：15
- 準備運動&ワンポイントアドバイス
- 健康運動指導士有志の会
- 15：30
- 5km コーススタート 10km コーススタート
- 17：30
- 到着順に解散

2. 注意事項

当日は施設ごとにお集まりください。
水分補給等、体調確認は自己管理をお願いいたします。
大会途中で体調が悪くなった場合は近くにスタッフにお声がけください。

3. 広島県フィットネスクラブ協会加盟施設、協力施設

- ・スポーツクラブ&スパルネサンス広島ボールパークタウン 24
- ・スポーツクラブルネサンス広島東千田 24
- ・スポーツクラブルネサンス広島緑井
- ・スポーツクラブ フィッタ坂
- ・スポーツクラブ フィッタ広島
- ・スポーツクラブ フィッタ庚午南
- ・スポーツクラブ フィッタ高陽
- ・スポーツクラブ フィッタナタリー
- ・メディカルフィットネスクラブ ウイング呉
- ・エイブルスポーツクラブ広島
- ・広島YMC A ウエルネススポーツセンター WAAP
- ・ゴールドジム広島パセーラ
- ・ゲンゼスポーツイオンモール広島祇園
- ・スポーツクラブ HAKUWA
- ・マリエフィットネスクラブ
- ・スタジオBEEHIVE
- ・FITNESS&TRAINING B-1
- ・SiN Group
- ・AI メガファイルフィットネスクリニック
- ・広島リゾート&スポーツ専門学校

4. お申し込み

- ・最寄りのクラブまたは所属クラブへ提出ください。
- ※2025 年 9 月 20 日までですが当日参加も可能です。

お名前	年齢	希望コース	5 km	・	10 km
連絡先		保険代 200 円	支払い済	・	未
緊急連絡先（関係）					