



2024

9/20(金)・9/21(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、世界150か国で同時開催される国際的なウェルネス体験イベントです。この3日間は意識的に運動を行いましょう！！期間中は無料で施設をご利用いただけますので、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

特別プログラム

マリエフィットネスクラブ

	9月20日 金曜日	9月21日 土曜日	9月22日 日曜日
9:30	9:30~10:20 フレイル予防体操 面家 ★	9:30~10:00 ステップ台エクササイズ30 面家 ★	フレイルとは... 加齢とともに心身の活力(運動機能や認知機能等)が低下した「虚弱」な状態を指し、 健康な状態と日常生活で介護が必要な状態の中間の状態 をいいます。 ~フレイルチェック~ <input type="checkbox"/> 体重の減少 <input type="checkbox"/> 歩行速度の低下 <input type="checkbox"/> 握力の低下 <input type="checkbox"/> 疲れやすい <input type="checkbox"/> 身体活動量の減少 3つ以上当てはまれば フレイル状態 です
10:00		10:15~10:35 肩こり予防エクササイズ30 洗江 ★	
10:30		11:00~12:00 キッズダンス体験会 篠原	
11:00	11:00~11:30 初めての筋力トレーニング30 面家 ★		
11:30		13:00~13:40 脂肪燃焼トレーニング40 洗江 ★	
12:00		14:00~15:00 糖尿病予防のための運動プログラム 田中	
13:00	13:00~13:20 短時間で疲労回復ストレッチ20 面家 ★	15:15~15:55 ZUMBA 40 三随 ★★★	
13:30	13:30~14:10 バランスの良い食事とは? 三隅	16:10~16:40 エアロビクス30 豊島 ★	
14:00	14:30~15:10 エアロビクス40 矢崎 ★	16:50~17:20 姿勢改善ストレッチ30 豊島 ★	
14:30	15:20~15:40 腰痛予防ストレッチ20 三隅 ★		
15:00	16:00~16:40 美姿勢ピラティス40 田原 ★		
15:30	17:30~18:30 キッズダンス体験会 田原		
16:00	18:40~19:25 エアロビクス&筋力トレーニング45 田原 ★★		
16:30	19:40~20:00 肩こり予防ストレッチ20 矢崎 ★		
17:00	20:10~20:40 ステップ台エクササイズ30 矢崎 ★★		
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
21:00			



接骨院スタッフによる精密姿勢チェック(※要予約)

~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
- ステップ台エクササイズ ステップ台で昇降運動を繰り返す有酸素運動です
- ZUMBA ラテン系の音楽に合わせた踊りを楽しみます
- 脂肪燃焼トレーニング 有酸素運動と筋トレを交互に行うサーキットトレーニングです

9/22(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ので参加をご希望される方は、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。

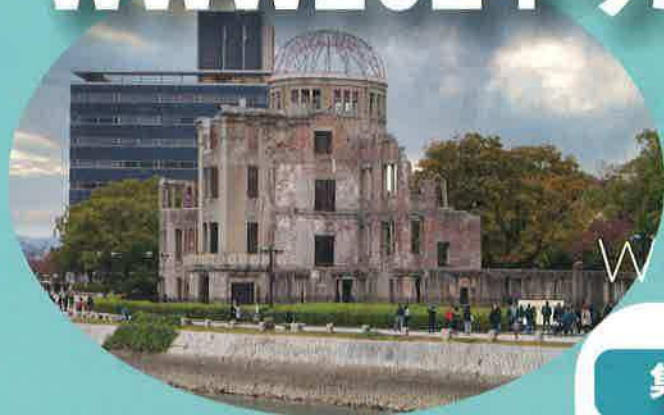
★ ...運動強度の目安です。 🍀 ...初心者の方でも安心してご参加できます。



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



WWW2024 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

9/22 2024
(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 100 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：日本健康運動指導士会広島県支部

後援：広島県国民健康保険団体連合会、広島 FM、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

「WWW2024 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 WWW フランス本部事務局長挨拶
- 15：10 開会宣言 広島県フィットネスクラブ協会理事長
- 15：15 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
- 15：20 準備運動&ワンポイントアドバイス 日本健康運動指導士会 広島県支部理事
- 15：30 10km コーススタート
- 15：40 5km 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でお願いいたします。

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YMCA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
- ・ガ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
- ・日本健康運動指導士会広島県支部他

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。

※2024年9月21日までですが当日参加も可能

お名前	年齢	希望コース	5km ・ 10km
連絡先		保険代 100円	支払い済 ・ 未
緊急連絡先 (関係)			