



2026

9/18(金)・9/19(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、**9/18・9/19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
体力測定会など

マリエフィットネスクラブ

特別プログラム

	9月18日 金曜日	9月19日 土曜日	9月19日 土曜日
9:30	9:20~9:35 家でも出来る 簡単ストレッチ15 面家 ★	9:00 ~ 18:00	9:00~12:00 広島県フィットネスクラブ協会 WWW2026 健康ウォーキング
10:00	9:40~10:40 体力測定	9:30~10:00 簡単エアロビクス30 渋谷	スタート場所 ひろしまスタジアムパーク 水辺ひろば
10:30	・握力 ・長座体前屈 ・閉眼(開眼)片足立ち ・上体起こし ・30秒間立ち上がりテスト	10:15~10:45 家でも出来る簡単ヨガ30 渋谷	5kmコース 10kmコース
11:00	10:45~11:45 イスに座って出来る 健脚体操60 川瀬	11:00~12:00 キッズダンス体験会 篠原	※詳しくは別紙にてご案内
11:30			
12:00	12:00~14:30 体力測定 ・握力 ・長座体前屈 ・閉眼(開眼)片足立ち ・上体起こし ・30秒間立ち上がりテスト	13:00~13:30 FITHOP30 亀迫 ★★	
13:00		14:10~14:30 家でも出来る 腰痛予防エクササイズ20 渋谷	↓思いあたる項目はありませんか?↓ ☒ つまぎやすい ☒ 階段の昇り降りがしんどい ☒ イスから立ち上がる時に何かに当たる ☒ 歩く機会が減っている ☒ 転倒に対する不安が大きい
13:30			
14:00		15:15~15:55 ZUMBA40 三随 ★★	歩行に不安を感じる方は、 18日(金)10:45~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！
14:30		16:10~16:40 パワフルエアロビクス30 豊島 ★★	
15:00	15:00~15:40 FITHOP40 亀迫 ★★	16:50~17:20 リラックス ストレッチ30 豊島	
15:30	16:00~16:40 姿勢改善 ピラティス40 田原 ★		
16:00	17:30~18:30 キッズダンス (定員の為、体験不可) 田原		
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30	18:40~19:20 エアロビクス+筋トレ40 田原 ★		
19:00	19:30~20:30 体力測定 ・握力 ・長座体前屈 ・閉眼(開眼)片足立ち ・上体起こし ・30秒間立ち上がりテスト		
19:30			
20:00			
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 インナーマッスを鍛え身体全体のバランスを整えます。
○ZUMBA ラテン系の音楽に合わせて踊りを楽しみます。
○FITHOP ヒップホップをベースにした
有酸素運動と筋力トレーニングを融合したダンスプログラムです。
○体力測定 筋力、筋持久力、バランス能力などの測定をし、体力レベルの
評価をします。

9/19(土)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。

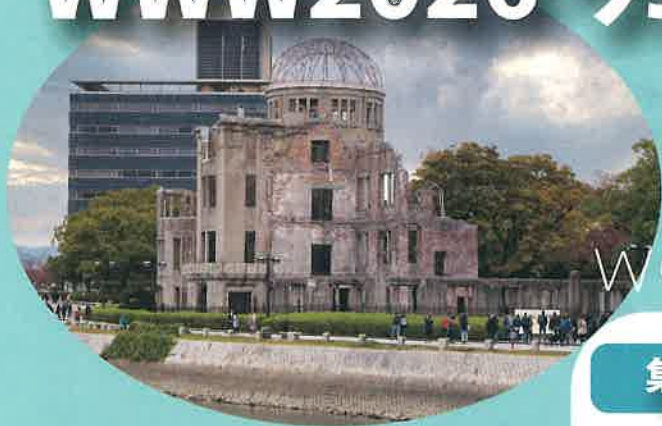


ご予約・お問い合わせはお電話で！！
TEL 082-250-7557
広島市南区皆実町5-6-18



WWW2026 ウェルネスウォーキング in ひろしま

WORLD WELLNESS WEEKEND



集合場所

ひろしまスタジアムパーク【水辺ひろば】
(広島県広島市中区基町 15 番地)

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

9/19 2026
(SAT)

【受付】8:30 【時間】9:00 ~ 12:00

楽しく 5kmコース

ひろしまスタジアムパーク→上野学園ホール
→平和記念公園→ひろしまスタジアムパーク

チャレンジ 10kmコース

ひろしまスタジアムパーク→上野学園ホール→大芝水門
→平和記念公園→ひろしまスタジアムパーク

ひろしまスタジアムパークマップ

ひろしまスタジアムパークの「水辺ひろば」は、
サッカースタジアム「エディオンピースウイング広島」
の西側、旧太田川(本川)沿いに広がるエリアです。



www(ワールドウェルネスウィークエンド)とは
世界 190 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



参加費
無料

別途保険料 200 円

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、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

「WWW2026 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

08:30	受付	：ひろしまスタジアムパーク【水辺ひろば】 ※駐車場はございません 広島県広島市中区基町 15 番地
09:00	開会式	
09:05	開会宣言	広島県フィットネスクラブ協会理事長
09:10	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
09:15	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
09:30	5km コーススタート 10km コーススタート	
12:00	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&サウナスパルネサンス 広島ボールパークタウン 24
- ・スポーツクラブ &サウナスパルネサンス広島東千田 24
- ・スポーツクラブ &サウナスパ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 ウェ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 メディカ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。

※2026 年 9 月 12 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）					

本イベントでは、記録および広報を目的として、会場内の写真・動画撮影を行います。
撮影した写真や動画は、主催者の Web サイト、SNS、各種広報物に使用される場合があります。
写り込みに支障がある方は、当日スタッフまでお申し出ください。