



# 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 ★	<b>フレイルとは...</b> 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、 <b>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</b> 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 <b>3つ以上</b> 当てはまれば <b>フレイル状態</b> 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





# 9月23日(月)振替休日 祝日プログラム

営業時間  
9:00~18:00  
最終受付17:30

10:30~11:10	チェアエクササイズ40	面家
11:30~12:00	かんたんステップ30	面家
13:30~14:00	エアロビクス30	國重
14:30~15:10	こつばん体操40	國重
15:30~16:15	エアロビクス45	面家
16:30~17:00	ストレッチポール & ウェーブリング30	面家