

\\ 誰でもかんたん! 楽しく健康づくり! //

国際スポーツ&ウェルネスウィークエンド 2026

国際スポーツ&ウェルネスウィークエンドとは・・・

世界190か国が同時多発的に開催する「ウェルネス」「ウェルビーニング」をキーワードにした啓発イベントとなります。

より多くの方に「健康づくりの習慣化」や「より豊かな暮らし」に関心をもってもらうことが目的です!



はじめての方
大歓迎!



ノルディックポールを使った かんたん体操 & ノルディックウォーク

ノルディックポールを使って、姿勢改善・運動効果アップ!
初心者の方も安心してご参加いただけます。

ポールを使って
都会の中で
気持ちよく歩いて
リフレッシュ!

2026年
9月19日 土

13:30
-14:15

かんたん体操

ポールを使い、椅子に座って体操を行います。
ご自身の身体の状態に合わせて
気持ちよく楽に運動しましょう!



プログラム参加費無料

施設利用料

一般会員 : 300円

サブスク会員: 無料

定員 15名

15:00
-16:00

ノルディックウォーク体験

ポールを使って歩くことで、膝や腰への負担を
軽減しながら、しっかり運動効果が得られます。

2キロの街を散策します。

※雨天の場合は、室内シューズをお持ちください。



プログラム参加費無料

施設利用料

一般会員 : 300円

サブスク会員: 無料

定員 10名

当日受付後
猿楽トレーニングジム
スタジオに
お集まりください。



持ち物

動きやすい服装
飲み物

※帽子やタオルがあると
より快適です。



申込み

事前予約制

お電話、ジム受付にて
お申込みください。
定員になり次第、
締め切らせていただきます。



定員

各回先着順

13:30の部 15名

15:00の部 10名



レンタル
ポール

無料貸出あり

お持ちでない方も
安心してご参加
いただけます。

申し込み開始日

9/2 (水)
10時より

お申込み・
お問い合わせ

☎ 03-3461-3447

〒150-0033 東京都渋谷区猿楽町12-35

(猿楽トレーニングジム)

受付時間

9:00~21:00

(最終入場 20:30)

休館日: 月曜

講師紹介



原 満梨絵

全日本ノルディックウォーク連盟
上級公認指導員
健康運動指導士

PLAY!
SPORTS
SHIBUYA
パートナー