

2025

国際スポーツ
& ウェルネス
ウィークエンド

世界最大の 健康祭



開催日時：9月19日(金)ー21日(日)
受付開始：8月1日(金)会員様(一般9/1～)
お申し込みは当クラブまでお問い合わせください。

主催：ウエストスポーツクラブ
後援：伊賀市・上野商工会議所

国際スポーツ&ウェルネスウィークエンドとは？

ウェルネス体験への参加を啓発するため、秋のEQUINOX(昼と夜の時間が同じになる、日本では秋分の日)に、世界160ヶ国が参加する「WORLD WELLNESS WEEKEND(国際スポーツ&ウェルネスウィークエンド)」

心と身体、仕事とプライベート、活動と休息のバランスを見直し、ウェルネスのあるライフスタイルを始めるきっかけを地域の方々に提供します。

9月19日(金)

@曹洞宗上品山十念寺

お寺ヨガ

お寺ピラティス

10:00-10:45

11:00-11:45

お寺という静かで心落ち着く環境でヨガを行います。ご自身と向かい合い、心身ともにリフレッシュしましょう。

心落ち着く環境でピラティスを行うことで、より心身を整えることができます。

9月20日(土)

@ウエストスポーツクラブ佐那具校

健康水中運動

13:00-13:45

浮力・水温・抵抗という水の特性を生かした、安全で効果的な水中運動を行います。膝・腰等への負担を減らし、可動域を大きく使うため、転倒予防・疾患予防に効果的です。

9月21日(日)

@伊賀上野城下お城ひろば(雨天の場合はハイトピア)

ZUMBA®ジョイント

太極舞

上野城下ウォーキング

9:00-10:00

10:15-11:00

11:15-12:15

MASAM & ERI ラテン系の音楽とダンスを融合させて作られた、ダンスエクササイズです。リズムに合わせて、楽しくカラダをうごかしましょう。

中国の伝統武術や太極拳をベースに、情緒あふれる音楽に合わせて舞う台湾発のプレコリオ(振付)プログラムです。初めての人や高齢者でも簡単にでき、楽しく運動効果を得られます。

参加者全員で伊賀上野城周辺や城下町及び城内階段等を使い、ウォーキングを行います。上野城をゴールとし、最終地点で健康体操ストレッチを行います。※雨天時は、ウォーキング講座に変更

承認NO:33581