

## SHINJUKU Sta. 新宿駅

JR新宿駅西口改札(地下1階)徒歩1分、献血コーナーそば

# 9.20 Wed・21 Thu

15:00~20:00

←都庁 地下ロータリー JR新宿駅西口→

新宿駅西口広場イベントコーナー

明治安田生命新宿ビル 小田急エース南館 京王線新宿駅 小田急線新宿駅

至JR新宿駅 受付

- 一般財団法人 明治安田健康開発財団 歩行姿勢測定
- エムサービス㈱ 監理栄養士 栄養相談
- 広友物産㈱ 広友サービス㈱ モルック体験
- 機CAC Holdings ポッチャ体験
- フィットネスマシン体験
- フィットネス教室
- 東京都告知ブース
- 体力測定
- ルネサンス㈱ 映像を用いたフィットネス体験
- 健康運動指導士による運動指導

## FUTAKOTAMAGAWA Sta. 二子玉川ライズ

東急田園都市線・大井町線「二子玉川」駅直結

# 10.24 Tue・25 Wed

15:00~19:00

二子玉川駅

ステーションマーケット タウンフロント テラスマーケット リバーフロント

ガレリア

受付

- 体力測定
- 清水建設㈱ サイバーポッチャ・エス
- フィットネスマシン体験
- 日本航空㈱ 本気の! ラジオ体操
- エムサービス㈱ 監理栄養士 栄養相談
- 広友物産㈱ 広友サービス㈱ モルック体験
- フィットネス教室
- 東京都告知ブース
- 健康運動指導士による運動指導

至二子玉川駅

# アーバン フィットネス 2023

## SHINJUKU Sta. FUTAKOTAMAGAWA Sta.

Join us!

無料  
フィットネス  
体験!

Let's try!

イベントに参加してアンケートに答えると  
ストレッチボールプレゼント!

Mölkky

## BOCCIA

運動をはじめる  
きっかけに!

誰でも  
気軽に!!

ストレッチボール  
プレゼント!

Physical Fitness Test

## SHINJUKU Sta.

# 9.20 Wed・21 Thu

15:00~20:00

### 新宿駅西口広場 イベントコーナー

21 Thu 出演

注目の  
筋肉芸人

鬼ぷりん

## FUTAKOTAMAGAWA Sta.

# 10.24 Tue・25 Wed

15:00~19:00

### 二子玉川ライズ ガレリア

24 Tue 出演

自転車競技選手 蓑原由加利

25 Wed 出演

よしもとぎっぺの  
アスリート芸人

おばたのお兄さん

# アーバンフィットネス 2023 SHINJUKU Sta. 9.20 Wed・21 Thu FUTAKOTAMAGAWA Sta. 10.24 Tue・25 Wed

**9.21 Thu 出演**



**鬼ぶりん 注目の筋肉官**

2021年にコンビ“鬼ぶりん”を結成。大石氏は国家資格である柔道整復師を取得しており、ベストボディジャパン2022静岡大会ではグランプリ受賞。「シャッフルアイランド4」にも出演し、絶賛人気沸騰中。

**新宿会場 二子玉川会場**

**フィットネスマシンを気軽に体験しよう!**

最新のトレーニング機材を使った、トップトレーナーによる基本的なエクササイズを体験いただけます。筋力トレーニングやランニングマシンによる全身運動など。フィットネスマシンによる運動の効果や楽しさを是非とも体験して下さい。



**無料フィットネス体験!**

**新宿会場 二子玉川会場**

**フィットネス体験!**

ヨガやストレッチ、エクササイズ等盛りだくさんのフィットネスプログラムを気軽に体験いただけます!



**10.24 Tue 出演**

**自転車競技選手 蓑原由加利**

デフリンピックバスケットボール元日本代表選手で自転車競技に転向。2017年サムスンデフリンピックで見事に銅メダルに輝き、2021年(コロナ禍のため2022年に延期)カシアスドルデフリンピックでは3種目で銅メダル獲得という快挙を成し遂げた。トラック競技にも取り組んでいる。

**10.25 Wed 出演**

**よしもときってのアスリート名人 おばたのお兄さん**

小栗旬のモノマネがSNSで話題を集め、一躍脚光を浴びる。高い身体能力を活かし、フィットネスイベント「OBATAクリニック」を開催。レベルに応じたオンラインでのエクササイズで人気を博している。



**stretch Ball**



イベントに参加してアンケートに答えると

**ストレッチボールプレゼント**



※数に限りがあります。※画像はイメージです。

**新宿会場**

**体力年齢測定**

「人生100年時代」のキーワードは体力向上! 昔懐かし、学生の頃に誰もが体験した体力測定が行えます。ぜひ力試しにお越しください。

**参加者プレゼント**

地域のフィットネスクラブで再測定ができるチケットを特別にお渡しします



**二子玉川会場**

**健康運動指導士による運動指導**

会場では体組成や血管年齢を無料でチェック! その場で、個々の心身の状態に応じて、安全かつ効果的に運動を実施するためのプログラムをご提案します。自分に合った運動を教えてください。自分合った運動を教えてください。

**体力年齢測定をした方はぜひ運動指導を受けてください。**

**仕事帰りに!!**



**二子玉川会場**

**バーチャルサイクリング (GRAND CYCLE TOKYO CARAVAN)**

画面に映し出された素敵な景色を見ながら、バーチャルサイクリングを体験しよう! 初めての方も、お気軽に体験できます(事前申込不要/小学生以上対象)。記録に挑戦し、GRAND CYCLE TOKYOオリジナルグッズもプレゼント! ぜひご参加ください。



**Join us!**

**SPOPITA スタンプラリー STAMPRALLY 2023**

本イベントは、SPOPITAスタンプラリーの対象イベントです。詳細は公式LINEをご覧ください。

**公式 LINE**



**京都と企業が、協働・推進するスポーツの取組を紹介!**

東京都スポーツ推進企業による、スポーツ活動を促進し、または支援する取組を体験できるブースをご用意。モルック、ポッチャ、サイバーポッチャ、歩行姿勢測定など、普段なかなかできない貴重な体験ができます。

**スポーツ推進企業、ただ今募集中です!** (10月31日まで)

東京都スポーツ推進企業とは  
従業員のスポーツ促進やスポーツ支援に取り組む企業等を認定する仕組みです。詳細は、HPを御覧ください!

<https://www.sports-tokyo-info.metro.tokyo.lg.jp/company/>

スポーツ推進企業 で検索

**新宿会場**

**気軽にスポーツ〜ポッチャ**

パラリンピックの正式種目である「ポッチャ」は、障害者だけでなく健常者の間でも盛り上がっています。単純なプレイスタイルとは裏腹に、先を読む深い戦術が必要となるところに大人がはまるのです。とはいえ、障害の有無、老若男女を問わず、誰もが同じ環境でプレイできることがポッチャの最大の魅力。さあ、あなたもポッチャを体験しましょう!



株式会社CAC Holdings



**新宿会場**

**簡単! 映像レッスン (ROL)**

わかりやすい動画を見ながら簡単なエクササイズが体験できます。15分ほどの短いお時間でスポーツクラブのレッスンが体験できます。ストレッチから簡単トレーニングまで多くのレパートリーをお好きなだけ体験下さい。



株式会社ルネサンス



**新宿会場**

**あなたの“歩く”をみえる化 歩行姿勢測定 (体験会)**

スマートフォンなどで歩数を管理している方も多いと思いますが、ご自身の“歩く姿”に興味はありませんか? 今回は、当財団の健康づくりやイベントで導入している“歩行姿勢測定”を体験できます。カメラに向かって歩くだけで、歩くスピード・歩幅・足の動きなどを測定し、歩きの特徴や歩行年齢を知ることができます。



一般財団法人 明治安田健康開発財団



**新宿会場 二子玉川会場**

**HEALTHY NAV.® 体験会 & 栄養相談**

全国で社員食堂等を受託運営するエムサービス(株)が、専用機器を使って、皆様のからだの状態(野菜摂取レベル等)をその場で測定。測定結果にもとづき、管理栄養士が日頃の食事内容についてアドバイスをを行います。管理栄養士による栄養相談ブースも設置しますので、ぜひお気軽にお立ち寄りください。



エムサービス株式会社



**新宿会場 二子玉川会場**

**北欧発のお手軽スポーツ モルック体験会**

広友物産株式会社/広友サービス株式会社が応援している、ユニバーサルスポーツ「モルック」の体験会を開催! フィンランドの伝統的なゲームを元に、子どもから大人まで一緒に楽しめるよう考えられたスポーツです。本場ヨーロッパを中心に世界大会も開催されており、2024年8月には北海道・函館で世界大会が開催予定!



広友物産株式会社/広友サービス株式会社



**二子玉川会場**

**JAL「本気の! ラジオ体操」の秘密を教えます!**

JAL「本気の! ラジオ体操」は誕生して、今年10年目を迎えました。ただのラジオ体操ではありません。本気!なのです。誰もができるけど、本気でやるとびっくりするほどの効果が…。その秘密を弊社フィットネストレーナー達がみなさまにお伝えします。パリ支店のフランス語・ボストン支店の英語のラジオ体操もご覧ください!



日本航空



**二子玉川会場**

**CYBER BOCCIA S (サイバーポッチャ・エス) 体験会**

コーポレートメッセージ「子どもたちに誇れるしごとを。」のもと、パラスポーツの普及を推進する清水建設が開発に協賛したデジタル競技システム、CYBER BOCCIA S(サイバーポッチャ・エス)の体験会を開催。デジタル技術を駆使することで、ポッチャを直感的に体験できるようにしたため、ルールがわからなくても楽しめます!



清水建設株式会社

