

# 藤沢市保健医療センター 運動教室

## Wellness Program

## 11月のプログラム



### 「リンパトーンストレッチ」

★  
リンパの流れを良くし、むくみを解消！  
乳がんチェック（自己触診）もできます。



### 「脂肪燃焼エアロ」

★★  
シンプルな動作でしっかり動いて脂肪を燃焼します。  
たくさん動いて日頃のストレスを吹き飛ばそう！



### 「チアダンス」

★  
1曲分のダンスを覚えてみんなで踊ります。  
体を大きく動かして楽しく踊りましょう。  
お子様連れ大歓迎！



運動強度の目安

- ★ やさしい
- ★★ ややきつい
- ★★★ きつい



↑  
このマークは室内靴必要

### 「太極舞」

★  
太極拳や民族舞踊などをベースに情緒あふれる音楽に合わせて舞う、誰にでも無理なくできるエクササイズです。



### 「コンチネンスケア」

★  
コンチネンスとは排泄が正常な状態を表します。排尿などの困り事を改善・予防するためのトレーニング&ストレッチです。



### 「ピラティス&リラクソヨガ」

★★★  
ピラティスとヨガを体験できる特別プログラムです。  
鍛えて、ほぐして、たっぷり時間をかけて身体を整えましょう。



### 「フラALOHAダンス」

★  
簡単なステップやハンドモーションを組み合わせ、ハワイアンのリズムに合わせて動きます。



### 「全身引き締めトレーニング」

★★  
脂肪燃焼効果の高い筋トレをご紹介します。  
筋力UPにも効果的です。



### 「姿勢改善術」

★★  
身体が丸まったり、反ったりしていませんか？  
身体をほぐし、筋力強化して姿勢改善を目指します。



全プログラム  
定員25名  
予約優先

当日参加者多数の場合は予約済の方を優先します。

## 11月スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
<p>★ 毎月実施しています。ホームページに掲載します。 ※都合により内容を変更する場合がありますので予めご了承ください。</p>					1	2
						10:30~11:20 リンパトーンストレッチ
3	4	5	6	7	8	9
		14:00~14:50 脂肪燃焼エアロ	9:20~9:50 ストレッチ30			10:30~11:20 チアダンス
10	11	12	13	14	15	16
14:00~14:50 太極舞		14:00~14:50 コンチネンスケア	9:20~9:50 ストレッチ30			
17	18	19	20	21	22	23
14:00~15:15 ピラティス& リラクソヨガ			9:20~9:50 ストレッチ30			
24	25	26	27	28	29	30
75分の特別プログラム! (料金1,650円)		14:00~14:50 フラALOHAダンス	9:20~9:50 ストレッチ30		14:00~14:50 全身引き締め トレーニング	14:30~15:20 姿勢改善術

料金 30分プログラム/550円 50分プログラム/1,100円(中高生はすべて550円) ※特別プログラム1,650円

場所 藤沢市保健医療センター 2階 多目的室

対象 中学生以上 医師から運動を制限されていない方

持ち物 タオル・飲み物・室内靴(プログラム紹介参照)

予約・問合せ

TEL 0466-88-6752 (月~土 9:00~17:00)  
藤沢市保健医療センター 3階 保健事業課  
(藤沢市大庭5527-1)

保健医療センター  
ウェルネスプログラム

