



Wellness Program

12月のプログラム



「ストレッチ30」

★

無理なくゆっくり全身の筋肉を伸ばしましょう。運動前、運動後、リラクセスにも効果的です

「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。

「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。

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

「はじめてエアロ50」

★★

エアロビクス初心者から安心してご参加いただけます。音楽に合わせて楽しく全身を動かしましょう。

「ヨガ」

★

筋肉の緊張を優しくほぐします。自身の身体を見つめ直し、リラックスして整えていきましょう。

「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」

★★

インナーマッスルを鍛えることで機能改善を目指します。胸式呼吸で代謝アップ効果も！ピラティス初心者も歓迎！！

「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。

「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。

12月スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 9:20~9:50 ストレッチ30	5	6	7
8	9	10	11 9:20~9:50 ストレッチ30	12	13	14 14:30~15:20 全身引き締め トレーニング
15	16	17 14:00~14:50 太極舞	18 9:20~9:50 ストレッチ30	19	20 14:00~14:50 はじめてエアロ50	21 10:00~10:50 ヨガ
22	23 14:00~14:50 コンチネンスケア	24 14:00~14:50 ピラティス	25 9:20~9:50 ストレッチ30	26	27 14:00~14:50 フラALOHAダンス	28 10:00~10:50 姿勢改善術
29	30	31	コンディショニング系 有酸素運動系 筋トレ系	<p>★ 毎月実施しています。ホームページに掲載します。</p> <p>※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>		

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)

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

