

 ←このマークは室内シューズ必要

全プログラム定員25名 予約優先

プログラム名	内容	強度	難度	料金
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、リラックスにも効果的です	★	☆	550円
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！ 	★★★	☆☆	1,100円
お腹引き締めトレーニング 	ウエストまわりを引き締め、メリハリボディを目指しましょう。 	★★★	☆	1,100円
ゴルフに役立つストレッチ 	ゴルフに活かせるしなやかな身体づくりのためのストレッチです。ケガ防止にも役立ちます。	★	☆	1,100円
脂肪燃焼トレーニング 	有酸素運動と筋トレを交互に行うと、効率よく脂肪を燃やすことができます。 	★★★	☆☆	1,100円
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。	★★★	☆☆	1,100円
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！	★	☆☆	1,100円
呼吸筋ストレッチ	呼吸を意識しながらストレッチすることで呼吸筋の弾性力がUPし、呼吸がしやすくなります。	★	☆	1,100円
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。	★	☆☆	1,100円
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。	★	☆☆	1,100円
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。	★	☆	1,100円
ピラティス&リラックスヨガ 	ピラティスとヨガを体験できる特別プログラム！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。	★★★	☆☆	1,650円
リンパトーンストレッチ&マッサージ	リンパの流れを良くし、むくみを解消！アロマオイルを使ったセルフマッサージで心身ともにほぐしましょう。乳がんチェック(自己触診)もできます。	★	☆	1,100円

料金 プログラム紹介参照(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

