

藤沢市保健医療センター 運動教室



Wellness Program

ウェルネス プログラム

2月のプログラム



プログラム名	内容	強度	難易度	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、リラクセスにも効果的です	★	☆	550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
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。	★★★	☆☆	1,100円
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。	★★★	☆	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
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
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、リラクセスしながら整えていきます。	★	☆☆	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

2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> <p>コンディショニング系 有酸素運動系 筋トレ系</p>						1 10:00~10:50 リンパトーンストレッチ & マッサージ
2	3	4	5 9:20~9:50 ストレッチ30	6	7	8 14:30~15:20 全身引き締め トレーニング
9	10 14:00~14:50 はじめてエアロ50	11	12 9:20~9:50 ストレッチ30	13	14	15 10:00~10:50 フラALOHAダンス
16	17 14:00~14:50 姿勢改善術	18	19 9:20~9:50 ストレッチ30	20	21	22 14:30~15:20 ヨガ
23	24	25 14:00~14:50 太極舞	26 9:20~9:50 ストレッチ30	27 10:00~10:50 コンチネンスケア	28	

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

