

## Wellness Program ウェルネス プログラム 4～6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
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
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！ 	★★	☆☆	1,100円
ピラティス&リラクセスヨガ	ピラティスとヨガを体験できる75分間の特別プログラム！ 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
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
筋膜リリース <span style="background-color: #008000; color: white; padding: 2px;">完全予約制</span>	フォームローラーを使って筋膜の萎縮や癒着を解きほぐします。 柔軟性アップ、姿勢改善にも効果的です！ 	★	☆	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
エアロビクス& コンディショニング 	前半はエアロビクスで楽しく体を動かします。 後半は筋トレやストレッチで体を整えます。 	★★	☆	1,100円



### 5月スケジュール



日	月	火	水	木	金	土
★ 毎月実施しています。 ホームページに掲載します。			コンディショニング系 有酸素運動系	1	2	3
※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。						14:00~14:50 筋膜リリース
4	5	6	7 9:20~9:50 ストレッチ30	8 10:00~10:50 エアロビクス& コンディショニング	9	10 14:30~15:20 フラALOHAダンス
11	12	13 14:00~14:50 姿勢改善術	14 9:20~9:50 ストレッチ30	15	16 14:00~14:50 コンチネンスケア	17 10:00~10:50 筋膜リリース
18	19 14:00~15:15 ピラティス& リラクセスヨガ	20 75分の 特別プログラム	21 9:20~9:50 ストレッチ30	22	23	24 10:00~10:50 太極舞
25	26	27	28 9:20~9:50 ストレッチ30	29	30	

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

