



日	月	火	水	木	金	土
月ごとのスケジュールは 保健医療センターの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。				ストレッチ系 有酸素運動系 コンディショニング系 筋トレ系	1	2
						9:40~10:30 姿勢改善術
3	4	5	6	7	8	9
			9:20~9:50 ストレッチ30			9:40~10:30 コンチネンスケア
		14:00~14:50 フラALOHAダンス	14:00~14:50 筋膜リリース	14:00~14:50 男の筋膜リリース		
10	11	12	13	14	15	16
	毎日2回 開催! 山の日	9:00~9:50 ストレッチ30 & プランク 14:00~14:50 ヨガ	9:20~9:50 ストレッチ30 14:00~14:50 呼吸筋ストレッチ	9:00~9:50 ストレッチ30 & プッシュアップ 15:00~15:50 リンパトーン ストレッチ	9:00~9:50 ストレッチ30 & スクワット 14:00~14:50 ストレッチ50 全身リラックス編	14:40~15:30 エアロビクス& コンディショニング
17	18	19	20	21	22	23
		14:00~14:50 ピラティス	9:00~9:50 ストレッチ50 肩こり予防編			14:40~15:30 筋膜リリース
24	25	26	27	28	29	30
			9:20~9:50 ストレッチ30	10:00~10:50 姿勢改善術		9:40~10:30 全身引き締め トレーニング
31	14:00~14:50 太極舞					

8月のプログラム紹介

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
ストレッチ50	異なるテーマに沿ってストレッチを行います。身体のだるさや部位の悩みにアプローチしていきます。	★	☆	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
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！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
NEW ストレッチ30&プランク	ストレッチ30で全身を整えて、 体幹 を鍛える筋トレをやってみよう。お腹まわりの引き締め効果はバツグンですよ！	★★	☆	1,100円
NEW ストレッチ30&プッシュアップ	ストレッチ30で全身を整えて、 上半身 を鍛える筋トレをやってみよう。胸、背中、肩まわりの運動は肩こり予防にも効果的です！	★★	☆	1,100円
NEW ストレッチ30&スクワット	ストレッチ30で全身を整えて、 下半身 を鍛える筋トレをやってみよう。初級から上級まで自身のレベルで参加できます。	★★	☆	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、リラック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
姿勢改善術	身体が丸まったり、反ったり、ゆがんだりしていませんか？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
筋膜リリース	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
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
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
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
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
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

料金 プログラム紹介参照（中学生はすべて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

