



日	月	火	水	木	金	土
		1	2 9:20~9:50 ストレッチ30	3	4	5 9:40~10:30 姿勢改善術
6	7	8 14:00~14:50 フラALOHAダンス	9 9:20~9:50 ストレッチ30	10 10:00~10:50 筋膜リリース 予約制	11	12 14:40~15:30 エアロビクス& コンディショニング
13	14	15	16 9:20~9:50 ストレッチ30	17 10:00~10:50 姿勢改善術	18	19
20	21 海の日	22	23 NEW 9:00~9:50 ストレッチ50 腰痛予防編	24	25	26 9:40~10:30 筋膜リリース 予約制
27	28	29	30 9:20~9:50 ストレッチ30	31 10:00~10:50 コンチネンスケア	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。	
	14:00~14:50 太極舞	14:00~15:15 ピラティス& リラックスヨガ 75分				



7月のプログラム紹介



←このマークは室内シューズ必要

定員25名 予約優先(一部完全予約制)

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
NEW 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。身体のさまざまな部位や悩みにアプローチしていきます。	★	☆	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
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75分間の特別プログラムです。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
筋膜リリース 完全予約制	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
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
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

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

