

定員25名
予約優先

当日参加者多数の場合は
予約済の方を優先します。

ウェルネス
Wellness Program

プログラム

7月

運動強度の目安

★ やさしい
★★ ややきつい
★★★ きつい

30分プログラム
「ピラティス30」

★

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！ピラティス初心者も歓迎！！



30分プログラム
「ヒップ&レッグ30」

★★

下半身を強化します。美尻&美脚を目指します。



室内靴必要



30分プログラム
「はじめてエアロ30」

★

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。



室内靴必要



30分プログラム
「リズムダンス30」

★★

リズムに乗って心も体もリフレッシュ！楽しく全身を動かしていきましょう♪



室内靴必要



50分プログラム
「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。



室内靴必要



NEW

50分プログラム
「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、リラックスして整えていきましょう。



50分プログラム
「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。



室内靴必要



NEW

50分プログラム
「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。



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 医師から運動制限をされていない方

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

