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。

Wellness Program（ウェルネス プログラム）　8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「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、リラックスにも効果的です

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「ウエスト＆チェスト30」
★★
ウエストまわりを引き締め、メリハリボディを目指しましょう。

室内靴必要

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。

NEW 50分プログラム「チアダンス」
★
１曲分のダンスを覚えてみんなで踊ります。
体を大きく動かして楽しく踊りましょう。
お子様連れ大歓迎！

室内靴必要

8/13(火)～17(土)
夏のスペシャルウィーク

詳細は別紙

毎日2回開催！
特典あり！
初めての方もこの機会にぜひ！！

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