



Wellness Program

# ウエルネス プログラム

# 「燃やせ体脂肪！！」

## 初心者大歓迎！楽しく動いてシェイプアップ！

今回のテーマは

### 「かんたんエアロビクス & ダンベルシェイプ」



前半はリズムに合わせてかんたんなエアロビクスでからだを温めます♪  
後半はダンベルを使ってエクササイズ！！  
全身をたくさん動かしてシェイプアップしましょう♪

健康運動指導士 小室 寿子

## 日時：5月23日(水) 10:00~11:15

場 所：藤沢市保健医療センター 2階 多目的室

持ち物：室内靴、タオル、飲み物、動きやすい服装

料 金：1回 1,080円、6回分チケット 5,400円

※券売機で「ウエルネスプログラム」チケットをご購入ください。

1回分お得♪

※6回分チケットご購入の方へ

チケットの有効期限内は、好きなウエルネスプログラムに6回ご参加いただけます。

返金はできませんので、ご理解の上ご購入ください。

対 象：医師から運動を制限されていない方

定 員：25名



◆お申し込み：予約制◆ 藤沢市保健医療センター 保健事業課

〒251-0861 藤沢市大庭5527-1

☎0466-88-6752 月~金9:00~17:15