



ウエルネス プログラム



「あじさいスペシャル！」

日時： **6月4日(月) 14:00~15:15**

大人気プログラム大集合！ウエルプロを試してみたいあなたに
オススメのプログラムを5つまとめてお届けします★

「3STEPストレッチ&YOGA」



IHTA認定ヨガインストラクター2級 健康運動指導士 鈴木

からだメンテ&ワーク



理学療法士 店橋

「ながらちょこちょこ運動」



健康運動指導士 高橋



「燃やせ体脂肪!!」

健康運動指導士 小室

「アロマdeリラックスストレッチ」



AEAJアロマアドバイザー 健康運動指導士 土村

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、飲み物、タオル、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：20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 FAX 0466-86-6065

月~金9:00~17:15

