

Wellness  
Program

## ウェルネス プログラム

ウエルプロTHE BEST!!

## 年末スペシャル2017

2017年12月28日(木) 10:00~11:15

★2017年を締めくくるスペシャルプログラム!1度で5つの教室を体験できます!  
楽しく全身を動かしてスッキリしたからだで新年を迎えましょう★人気  
プログラムが  
集結!

教室名

担当

内容

1

3STEP ストレッチ

鈴木  
健康運動指導士からだが硬いあなたにオススメ!  
「ほぐす・伸ばす・測る」3STEPで  
からだが柔らかくなる教室です★

2

あたまとからだの  
たいそうきょうしつ安田  
健康運動指導士運動しながら頭を使います。  
動いて笑ってみんなで楽しく  
行いましょう♪

3

ちょこまか運動で  
脂肪撃退!高橋  
健康運動指導士色々な道具を使いながら  
楽しくみんなで身体を動かし  
脂肪を燃焼  
させましょう!

4

やさしいダンス  
リズム体操とエアロビクスをMIX中野  
健康運動指導士みんな初めてだから  
簡単な動きが中心です。  
ワイワイ踊って  
楽しく汗をかいてね!  
有酸素運動にもなるよ!

5

アロマのリラックス  
ストレッチ土村  
健康運動指導士アロマの香りを感じながら  
カラダもココロもリラックス♪  
アロマを安全に効果的に使う為の  
アドバイスもします。場 所：藤沢市保健医療センター 2F 多目的室  
持ち物：室内履き、タオル、飲み物、動きやすい服装料 金：1,080円/回、5,400円/6回一括 ※券売機で「バラエティ」券をご購入ください  
※一括払いの場合は、返金できませんので、ご理解の上ご購入ください

対 象：医師から運動制限をされていない方 定員25名(予約制)

ご予約・お問い合わせ：藤沢市保健医療センター 保健事業課

☎88-6752 月~金：9:00~17:00

