



Wellness Program

ウエルネス プログラム

からだが硬い！
あなたにオススメ

3STEP

ストレッチ&YOGA

4月は長座位体前屈測定を行います。

健康運動指導士
IHTAヨガインストラクター2級
鈴木 美春



ストレッチとかんたんなヨガポーズで全身をほぐしましょう♪
からだを温め、じっくり伸ばし、ほぐれを実感する3STEPです。
呼吸をていねいに行う事でよりストレッチ感が深まります。

日時：4月18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：タオル、飲み物、動きやすい服装

1回分お得♪

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。

※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

☎88-6752 月~金9:00~17:15