

募集中!

2016年度 第1期 シリーズスタート!

“今よりも”“いつまでも” 動けるカラダづくり!



体幹コンディショニング

体幹は、日常生活・スポーツ活動と全てのカラダの土台です。

“イイこと” いっぱい

姿勢改善/腰痛・関節痛予防/肩こり予防/
代謝アップ/スタイルアップ/体カアップ
今よりもカラダが楽になる!

安心してください! 出来ますよ!



Beauty & Fitness



藤沢市保健医療センター×湘南ベルマーレスポーツクラブ

運動指導：佐々木 孝之 (湘南ベルマーレスポーツクラブトレーナー、
健康運動指導士, NASM PES)

- 日程: 4月2日, 9日, 16日, 23日、5月7日, 14日, 21日, 全7回 (土曜日) ※単発参加OK
- 時間: 13:00~14:15 (75分)
- 場所: 藤沢市保健医療センター 2階 多目的室 (藤沢市大庭5527-1)
- 持ち物: 飲み物, タオル
- 参加費: 1,080円/1回、5,400円/7回一括



ご予約はお電話にて ☎0466-88-7311 (保健事業課) へ

※土曜は、☎0466-88-1416 (トレーニング室)