



# ウェルネス プログラム

# 燃やせ体脂肪!!

## 正月太り解消!

## -年明けスペシャル2018-

### 2018年1月27(土) 10:00~11:15

初心者歓迎!かんたんステップで  
気軽に楽しく脂肪燃焼!



ダンベル使って楽しく筋トレ!  
代謝アップで脂肪燃焼!



# かんたんエアロビクス ダンベルシェイプ

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、ウェルネスプログラム手帳  
 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