



**Wellness  
Program**

# ウエルネス プログラム



## 上半期予定表



★印体力測定あり

4月	4/18(水)★ 3STEPストレッチ&YOGA 10:00~11:15 健康運動指導士 鈴木		4/25(水) ながらちよこちよこ運動 10:00~11:15 健康運動指導士 高橋け		4/28(土) アロマdeリラックスストレッチ 14:00~15:15 健康運動指導士 土村	
	5月	5/9(水) こいのぼり スペシャル! 10:00~11:15 健康運動指導士・理学療法士 スタッフ5名登場!!	5/15(火) 3STEPストレッチ& YOGA 14:00~15:15 健康運動指導士 鈴木	5/23(水) 燃やせ体脂肪! 10:00~11:15 健康運動指導士 小室	5/28(月) からだメンテ&ワーク 14:00~15:15 理学療法士 店橋	
6月		6/5(火)★ ながらちよこちよこ運動 14:00~15:15 健康運動指導士 高橋あ		6/13(水) あたまとからだのたいそう教室 10:00~11:15 健康運動指導士 安田		6/18(月) 3STEPストレッチ&YOGA 14:00~15:15 健康運動指導士 鈴木
	7月	7/4(水) 燃やせ体脂肪! 10:00~11:15 健康運動指導士 安田		7/19(木) 3STEPストレッチ&YOGA 10:00~11:15 健康運動指導士 鈴木		7/30(月) からだメンテ&ワーク 14:00~15:15 理学療法士 店橋
8月		8/8(水) ながらちよこちよこ運動 10:00~11:15 健康運動指導士 小室		8/20(月) 3STEPストレッチ&YOGA 14:00~15:15 健康運動指導士 鈴木		8/29(水) フラALOHAダンス 10:00~11:15 健康運動指導士 土村
	9月	9/3(月) アロマdeリラックス ストレッチ 14:00~15:15 健康運動指導士 土村	9/5(水) 燃やせ体脂肪! 10:00~11:15 健康運動指導士 高橋け	9/13(木)★ 3STEPストレッチ& YOGA 10:00~11:15 健康運動指導士 鈴木		9/21(金) からだメンテ&ワーク 14:00~15:15 理学療法士 店橋

テーマ、日時は変更になる場合があります。詳細は各プログラムのチラシをご確認ください。

●場所：藤沢市保健医療センター 2階 多目的室

●料金：1回 1,080円 または 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。チケット有効期限：2019/3/31

※6回分チケットご購入の方へ：

チケットの有効期限内は、お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。

●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

住所：〒251-0861 藤沢市大庭5527-1

TEL：0466-88-6752 FAX：0466-86-6065

1回分お得♪

※各プログラム毎に要予約（1ヶ月前から予約受付開始）