Wellness Program

予約不要

# ストレッチ30

## ３０分間のストレッチクラス

「からだを柔らかくしたい人」「運動が苦手な人」も
無理なくゆっくり筋肉の緊張をほぐしましょう。
トレーニング前、トレーニング後にもオススメです！

**２０２４年
１月スタート**

＊１月～３月スケジュール

毎週水曜　９：２０　～　９：５０
毎週金曜　１４：００　～　１４：３０
（1/12，2/2，3/1，3/8，祝日は除く）

ストレッチの効果

- 自律神経を整え血圧降下作用
- 柔軟性の向上
- 血行促進し疲労回復、代謝アップ
- ケガの予防、肩こり解消、腰痛予防　など

| | |
|---|---|
| 参加費 | 550円 |
| 場所 | 藤沢市保健医療センター　2F 多目的室 |
| 対象 | 中学生以上　医師から運動制限をされていない方 |
| 持ち物 | タオル・飲み物・動きやすい服装 |
| 定員 | 25名 |

・プログラムは予告なく変更、中止になる場合があります。
・満員の場合は参加をお断りする場合もあります。

詳しい情報は
こちら

問合せ：藤沢市保健医療センター トレーニング室　TEL 0466-88-1416　（月～土 9:00～17:00）