予約優先

当日参加者多数の場合は
予約済の方を優先します。

3月

Wellness Program（ウェルネス プログラム）

運動強度の目安

★ やさしい
★★ ややきつい
★★★ きつい

30分プログラム「ストレッチ30」

★

無理なくゆっくり全身の筋肉を伸ばしましょう。
運動前、運動後、リラックスにも効果的です

30分プログラム「ヒップ＆レッグ30」

★★

下半身を強化します。美尻＆美脚を目指します。

室内靴必要

30分プログラム「はじめてエアロ30」

★

エアロビクス初心者から安心してご参加いただけます。
音楽に合わせて楽しく全身を動かしましょう

室内靴必要

30分プログラム「ウエスト＆チェスト30」

★★

ウエストまわりを引き締め、メリハリボディを目指しましょう。

室内靴必要

50分プログラム「腸活ヨガ」

★★

ツイスト（ねじり）のポーズを多く取り入れたクラスです。
内側から活性化することでデトックス効果が期待できます

50分プログラム「太極舞」

★

太極拳や民族舞踊などをベースに情緒あふれる音楽に合わせて舞う誰にでも無理なくできるダンスエクササイズです

50分プログラム「フラALOHAダンス」

★

簡単なステップやハンドモーションを組み合わせ、ハワイアンのリズムに合わせて動きます

50分プログラム「アロマヨガ」

★

季節ごとのオススメアロマに包まれながら心地よくココロもカラダもリフレッシュしましょう

料金	30分プログラム/550円　50分プログラム/1,100円(中高生はすべて550円)
場所	藤沢市保健医療センター　2階 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・室内靴(プログラム紹介参照)

予約・問合せ

TEL 0466-88-1416（月～土　9:00～17:00）
藤沢市保健医療センター　2階　トレーニング室
（藤沢市大庭5527-1）

保健医療センター

ウェルネスプログラム