



日	月	火	水	木	金	土
			1 9:20~9:50 ストレッチ30	2	3	4 9:40~10:30 エアロビクス& コンディショニング
5	6	7	8 9:00~9:50 ストレッチ50 腰痛予防編	9	10	11
		14:00~14:50 フラALOHAダンス		予約制	14:00~14:50 筋膜リリース	
12	13 スポーツの日	14	15 9:20~9:50 ストレッチ30	16	17	18
					14:00~14:50 コンチネンスケア	
19	20	21	22 9:00~9:50 ストレッチ50 肩こり予防編	23	24	25
	14:00~14:50 ピラティス				14:00~14:50 姿勢改善術	
26	27	28	29 9:20~9:50 ストレッチ30	予約制 30 10:00~10:50 筋膜リリース	31	11/1 9:40~10:30 太極舞
					NEW 14:00~14:50 お尻を鍛える	



←このマークは室内シューズ必要 10月のプログラム紹介

プログラム名	内容	強度	難易度	料金
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、リラクセスにも効果的です	★	☆	550円
ストレッチ50 腰痛予防編	同じ姿勢が長くなると筋肉が固くなります。全身のストレッチで姿勢を整え、腰回りの筋肉を念入りにストレッチしましょう。	★	☆	1,100円
ストレッチ50 肩こり予防編	首や肩まわりが重くありませんか？全身のストレッチで姿勢を整え、首・肩・肩甲骨まわりの筋肉を念入りにストレッチしましょう。	★	☆	1,100円
お尻を鍛える NEW	お尻の筋肉は、立つ・歩くといった日常動作や、姿勢の安定にも深く関わっています。いつまでも自分の足で歩ける未来のためにお尻を鍛えましょう。	★★	☆☆	1,100円
姿勢改善術	身体が丸まったり、反ったりしていませんか？身体をほぐし、筋力強化して姿勢改善を目指します。	★★	☆☆	1,100円
コンチネンスケア	コンチネンスとは排泄が正常な状態を表します。排尿などの困り事を改善・予防するためのトレーニング&ストレッチです。	★	☆	1,100円
ピラティス	インナーマッスルを鍛えることで機能改善を目指します。 胸式呼吸で代謝アップ効果も！	★★	☆☆	1,100円
筋膜リリース 完全予約制	フォームローラーを使って筋膜の萎縮や癒着を解きほぐします。 柔軟性アップ、姿勢改善にも効果的です！	★	☆	1,100円
エアロビクス&コンディショニング	前半はエアロビクスで楽しく体を動かします。 後半は筋トレやストレッチで体を整えます。	★★ ★★	☆	1,100円
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。	★	☆☆	1,100円

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 医師から運動を制限されていない方

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 0466-88-6752 (月~土 9:00~17:00)

藤沢市保健医療センター 3階 保健事業課
(藤沢市大庭5527-1)