



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 9:20~9:50 ストレッチ30	4 10:00~10:50 姿勢改善術	5	6 9:40~10:30 フラALOHAダンス
		14:00~14:50 ピラティス	14:00~14:50 筋膜リリース	予約制		
7	8	9	10 9:00~9:50 ストレッチ50 腰痛予防編	11 10:00~10:50 ストレッチ30 &スクワット	12	13 9:40~10:30 筋膜リリース
14	15	16	17 9:20~9:50 ストレッチ30	18	19	20 9:40~10:30 太極舞
		14:00~14:50 お尻を鍛える			14:00~14:50 ストレッチ30 &プランク	
21	22	23	24 9:00~9:50 ストレッチ30 &プッシュアップ	25 10:00~10:50 エアロビクス& コンディショニング	26	27 9:40~10:55 ピラティス& リラックスヨガ
	14:00~14:50 コンチネンスケア					
28	29	30	31	<div>ストレッチ系</div> <div>コンディショニング系</div> <div>有酸素運動系</div>		
				※都合により内容を変更する場合がありますので予めご了承ください。		



←このマークは室内シューズ必要

12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	無理せず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。	★	☆	550円
ストレッチ30&スクワット	ストレッチ30で全身を整えて、下半身を鍛える筋トレをやってみよう。初級から上級まで自身のレベルで参加できます。	★★	☆	1,100円
ストレッチ30&プッシュアップ	ストレッチ30で全身を整えて、上半身を鍛える筋トレをやってみよう。胸、背中、肩まわりの運動は肩こり予防にも効果的です！	★★	☆	1,100円
ストレッチ30&プランク	ストレッチ30で全身を整えて、体幹を鍛える筋トレをやってみよう。お腹まわりの引き締め効果はバツグンですよ！	★★	☆	1,100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
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
お尻を鍛える	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
筋膜リリース	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
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
ピラティス&リラックスヨガ	ピラティスとヨガを体験できる75分間の特別プログラムです。鍛えて、ほぐして、たっぷり時間をかけて身体を整えましょう。	★★	☆☆	1,650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
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
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エクササイズです。	★★	☆☆	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

料金 30分プログラム/550円 50分プログラム/1,100円(中学生はすべて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)