

藤沢市保健医療センター 運動教室



Wellness Program

1月スケジュール



日	月	火	水	木	金	土
				1 元日	2	3
	ストレッチ系 コンディショニング系 有酸素運動系	※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。				
4	5	6	7 9:20~9:50 ストレッチ30	8 10:00~10:50 エアロビクス& コンディショニング	9	10 9:40~10:30 姿勢改善術
		14:00~14:50 筋膜リリース				
11	12 成人の日	13	14 9:00~9:50 ストレッチ50 腰痛予防編	15	16	17 9:40~10:30 フラALOHAダンス
18	19	20	21 9:20~9:50 ストレッチ30	22 10:00~10:50 コンチネンスケア	23	24 9:40~10:30 太極舞
		14:00~14:50 お尻を鍛える				
25	26	27	28 9:00~9:50 ストレッチ30 &スクワット	29 10:00~10:50 筋膜リリース	30 14:00~15:15 ピラティス& リラックスヨガ	31



←このマークは室内シューズ必要 1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
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&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
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)