

藤沢市保健医療センター 運動教室



Wellness Program

3月スケジュール



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 9:00~9:50 ストレッチ50 腰痛予防編	5	6	7
8	9	10	11 9:20~9:50 ストレッチ30	12 10:00~10:50 コンチネンスケア	13	14
		14:00~14:50 姿勢改善術				
15	16	17	18 9:00~9:50 ストレッチ30 &スクワット	19 10:00~10:50 筋膜リリース	20 春分の日	21
						14:30~15:20 太極舞
22	23	24	25 9:20~9:50 ストレッチ30	26	27	28
		14:00~14:50 お尻を鍛える				9:40~10:30 フラALOHAダンス
29	30	31	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ストレッチ系</div> <div>※都合により内容を変更する場合があります。予めご了承ください。</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">コンディショニング系</div> <div>※初めて参加される方は手続きや説明をさせていただきますので開始時間の10分前までにご来所ください。</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">有酸素運動系</div> <div></div> </div>			
		75分 14:00~15:15 ピラティス& リラックスヨガ				

←このマークは室内シューズ必要

3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50腰痛予防編	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、下半身を鍛えるスクワットをやってみよう。初級から上級まで自身のレベルで参加できます。	★★	☆	1,100円
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
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
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
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
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
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

※筋膜リリースは、骨粗鬆症の方、妊娠中の方は参加できません。フォームローラーはレンタル可(5名まで)。

料金 プログラム紹介参照 (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)