藤沢市保健医療センター　運動教室

Wellness program ウェルネスプログラム

5月スケジュール

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。予めご了承ください。
スケジュールはホームページに掲載します。

※初めて参加される方は開始時間の10分前までにご来所ください。

藤沢市
保健医療センター

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日	15:00~15:50 姿勢改善術		9:40~10:30 太極舞
10	11	12	13	14	15	16
	14:00~14:50 筋膜リリース（予約制）		9:00~9:50 ストレッチ50 肩こり予防編	15:00~15:50 お尻を鍛える		9:40~10:30 フラALOHAダンス
17	18	19	20	21	22	23
			9:20~9:50 ストレッチ30	15:00~15:50 姿勢改善術	14:00~14:50 コンチネンスケア（予約制）	14:30~15:20 筋膜リリース
24	25	26	27	28	29	30
			9:00~9:50 ストレッチ30 ＆プランク			
31				15:00~15:50 お尻を鍛える	75分	14:30~15:45 ピラティス＆リラックスヨガ

5月プログラム紹介

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肩こり予防編	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
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
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
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
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）。

全プログラム定員25名　予約優先

料金　30分プログラム/550円　50分プログラム/1,100円　75分プログラム/1,650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）