

藤沢市保健医療センター 運動教室



6月スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 9:20~9:50 ストレッチ30	4 15:00~15:50 姿勢改善術	5	6
7	8 14:00~14:50 ピラティス	9	10 9:00~9:50 ストレッチ50 腰痛予防編	11 15:00~15:50 お尻を鍛える	12	13 9:40~10:30 フラALOHAダンス
14	15	16	17 9:20~9:50 ストレッチ30	18 15:00~15:50 姿勢改善術	19	20 9:40~10:30 太極舞
21	22 14:00~14:50 ヨガ	23	24 9:00~9:50 ストレッチ30 &スクワット	25 15:00~15:50 お尻を鍛える	26 14:00~14:50 コンチネンスケア	27 14:30~15:20 筋膜リリース
28	29	30	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>ストレッチ系</p> <p>コンディショニング系</p> <p>有酸素運動系</p> </div> <div style="width: 60%;"> <p>※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。</p> <p>※初めて参加される方は開始時間の10分前までにこ来所ください。</p> </div> </div>			

予約制



6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、リラクセスにも効果的です	★	☆	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
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	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
ヨガ	筋肉の緊張を優しくほぐします。自身の身体を見つめ直し、リラックスしながら整えていきます。	★	☆☆	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
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 (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)