

藤沢市保健医療センター 運動教室



7月スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
※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。			1 9:20~9:50 ストレッチ30	2 15:00~15:50 姿勢改善術	3	4 9:40~10:30 フラALOHAダンス
5	6	7	8	9	10	11
		14:00~14:50 筋膜リリース	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		14:30~15:20 太極舞
12	13	14	15	16	17	18
			9:20~9:50 ストレッチ30	15:00~15:50 姿勢改善術		9:40~10:30 筋膜リリース
19	20	21	22	23	24	25
	海の日		9:00~9:50 ストレッチ30 & プランク	15:00~15:50 お尻を鍛える		9:40~10:55 ピラティス& リラックスヨガ
26	27	28	29	30	31	
			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	ストレッチ系 コンディショニング系 有酸素運動系



7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、体幹を鍛えるプランクをやってみよう。 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)