

8月のプログラム



←このマークは室内シューズ必要

全プログラム定員25名 予約優先

ストレッチ系プログラム	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&プッシュアップ	ストレッチ30で全身を整えて、上半身を鍛えるプッシュアップをやってみよう。 胸、背中、肩まわりの運動は肩こり予防にも効果的です！	★★	☆	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
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
リンパトーンストレッチ	リンパの流れを良くし、むくみを解消！乳がんチェック(自己触診)もできます。	★	☆	1,100円
アロマバンドストレッチ NEW	アロマの香りでリラックス。ゴムバンドの適度なサポートで無理なく 気持ち良く筋肉を伸ばすことができます。	★	☆	1,100円

有酸素運動系プログラム	内容	強度	難易度	料金
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ダンススペシャル	8月は75分間のスペシャルプログラムです！！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。	★	☆☆	1,650円
かんたんエアロビクス 	エアロビクス初心者から安心してご参加いただけます。 音楽に合わせて楽しく全身を動かしましょう。 	★★	☆☆	1,100円
椅子バレエ NEW	椅子を利用して、膝や腰の負担が少ない大人のためのバレエ。 体幹に効くので凛と美しい姿勢に整います。 	★	☆☆	1,100円

コンディショニング系プログラム	内容	強度	難易度	料金
姿勢改善術 	身体が丸まったり、反ったりしていませんか？ストレッチで身体をほぐし、 筋トレで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
筋膜リリース 中級編※ 完全予約制	フォームローラーを使用したことがある方限定のクラスです。 応用や実践をメインに行います。	★★	☆	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
呼吸筋ストレッチ	呼吸を意識しながらストレッチすることで呼吸筋の弾性力がUPし、 呼吸がしやすくなります。	★	☆	1,100円
脂肪燃焼トレーニング 	有酸素運動と筋トレを交互に行うと、効率よく脂肪を燃やすことができます。	★★★	☆☆☆	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	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)