

藤沢市保健医療センター 運動教室



10月スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
						9:40~10:30 フラALOHAダンス
				15:00~15:50 お尻を鍛える		
4	5	6	7	8	9	10
			9:00~9:50 ストレッチ50 腰痛予防編			9:40~10:55 ピラティス& リラックスヨガ
		14:00~14:50 椅子バレエ		15:00~15:50 姿勢改善術		
11	12	13	14	15	16	17
			9:20~9:50 ストレッチ30			
				15:00~15:50 お尻を鍛える		
18	19	20	21	22	23	24
			NEW 9:00~9:50 ストレッチ30 &コンチネンスケア			14:30~15:20 太極舞
				15:00~15:50 姿勢改善術		
25	26	27	28	29	30	31
			9:20~9:50 ストレッチ30			
				15:00~15:50 お尻を鍛える	14:00~14:50 筋膜リリース	



75分

予約制

10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腰痛予防編	同じ姿勢が長くなると筋肉が固くなります。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 &コンチネンスケア	NEW ストレッチ30で全身を整えて、体幹の土台となる骨盤底筋を優しく鍛えます。排尿などの困り事とお腹ポッコリを予防・改善するためのトレーニング&ストレッチです。	★	☆	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&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
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
椅子バレエ	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
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

※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(6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)