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

１１月スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
		文化の日	9:00~9:50 ストレッチ50 肩こり予防編			9:40~10:30 椅子バレエ
	14:00~14:50 フラALOHAダンス			15:00~15:50 姿勢改善術		
8	9	10	11	12	13	14
			9:20~9:50 ストレッチ30	10:00~10:50 筋膜リリース 中級編（予約制）		
				15:00~15:50 お尻を鍛える		
15	16	17	18	19	20	21
			9:00~9:50 ストレッチ30 &プランク			
	14:00~14:50 太極舞			15:00~15:50 姿勢改善術	14:00~14:50 コンチネンスケア	
22	23	24	25	26	27	28
	勤労感謝の日		9:20~9:50 ストレッチ30			
		14:00~15:15 ピラティス&リラックスヨガ（75分）		15:00~15:50 お尻を鍛える		
29	30					
	予約制 14:00~14:50 筋膜リリース					

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

インスタグラム @FUJISAWA_HEALTH

11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	無理せず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	首や肩まわりが重くなっていませんか？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
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
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
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）