



今より動きやすい身体になる スキマ時間に♪こっそりトレーニング♪

こっそりトレーニング!

1回10分以内 週に1回新しい動画をお届け!

11.2.Tue
Start

★毎週火曜日配信★ 全4回

テーマ
1

仕事の合間に こそトレ編



- 1 Weekdayチャレンジ
- 2 ながらトレーニング
- 3 リフレッシュストレッチ
- 4 Holidayチャレンジ

担当  KenKen

時間がなくて運動ができないあなたへ!
スキマ時間で筋トレ・ストレッチができるんです♪

11.5. Fri
Start

★毎週金曜日配信★ 全4回

テーマ
2

おうちでこっそり 体幹編



- 1 さよなら お腹ぽっこり!
- 2 つくろう くびれ!
- 3 整えよう 骨盤!
- 4 動かそう 肩甲骨!

担当  Linda

ちょっと気になる体幹トレーニング。
お腹ぽっこり・姿勢改善にもピッタリ♪

あなただけのパーソナルサポート付き!

わからないこと、聞いてみたいことがあればメールや電話で「健康運動指導士[※]」がサポートします。

※公益財団法人 健康・体力づくり事業財団が認定している資格です

今すぐ申込み♪ 10月30日(土)まで

申込み

～対象は市内在住、在勤、在学の方～

視聴するデバイスからお申込みください。

メールに入力して送信♪

- 件名「こそトレ! 申込み」
- 希望のテーマ (両方可)

fujihoken@fhmc.or.jp

こそトレ! 申込み



こちらから受付完了のメールを送りますので、スマートフォンの方はパソコンからのメールを受信できるようにしてください。

参加費無料 通信費はご利用者様負担となります。

お問い合わせ 公益財団法人 藤沢市保健医療財団 藤沢市保健医療センター 保健事業課

住所: 〒251-0861 藤沢市大庭5527-1

電話: 0466-88-7311 (平日9:00~17:00)

FAX: 0466-86-6065 Eメール: fujihoken@fhmc.or.jp

