

コロナウイルス感染拡大防止のため、  
現在予定している講座について、  
開催延期、もしくは内容変更の可能性が  
あることをご承知おきください

公認プログラム



# ナイトフィットネス講座



5月筋力トレーニング



6月有酸素運動とバランスボール



7月ラダーとダンベル



9月筋トレとストレッチボール



10月有酸素運動とテニスボール



12月ジムボールとバランスボール



1月チューブ

★ 申込不要 ★  
どなたでもお気軽にどうぞ！  
用具等を使って筋力アップ！  
気持ちのいい汗かきましょう！  
好きな回だけの参加もOK！

\* 小学生以下の方は保護者同伴



2月ダンベルとラダー

日程 5月28日(金)・6月18日(金)・7月16日(金)  
9月24日(金)・10月22日(金)・12月17日(金)  
2022年1月28日(金)・2月25日(金) 全8回  
(8月・11月・3月はお休み)

時間 午後7時30分～8時30分  
場所 健康プラザ 体育室  
費用 無料  
定員 当日先着 30人 \*藤沢市在住・在勤・在学の方  
持ち物 体育館履き・汗ふきタオル・飲み物

講師  
健康運動指導士

植松 育子 氏

\*内容は都合により変更になる場合があります。