

童謡にあわせて、心身ともにリフレッシュ

朝の10分、みんなで一緒に 体操しましょう!

11月11日
スタート

ふじさわプラス・テン体操 in えのすば

- 時間 / 7:30~7:40 **毎週金曜日開催**
- 場所 / 江の島アイランドスパ
ドラゴン広場(正面玄関前の広場)

予約
不要

雨天
中止

前日木曜17:00にYahoo!雨雲レーダーで金曜朝7:00の降水量が2mm以上の場合は中止します。

今よりも10分多くカラダを動かそう!

ストレッチ 有酸素運動 筋トレ バランス運動 を
10分間にぎゅっとまとめた、藤沢市オリジナル体操
【ふじさわプラス・テン体操】を行います。

- 主催: 江の島アイランドスパ
ウエルネス コンディショニング サービス
理学療法士・健康運動指導士
- 後援: 藤沢市



©藤沢市

ウエルネス [江の島アイランドスパ2階]
コンディショニング サービス

電話 0466-29-0708



お問い合わせ(平日8:00~17:00)

江の島アイランドスパ 〒256-0035 神奈川県 藤沢市江の島 2-1-6