



運動不足を
解消!!

OCEANS WELLNESS PROGRAM 2025

オーシャンズ ウェルネスプログラム

愛知県に拠点を置く日本一のプロフットサルチーム監修の
プログラムで健康な体づくりをスタートしよう!

日本一のプロフットサルチーム名古屋オーシャンズの
トレーナーと理学療法士が監修する安心プログラムで、
楽しみながら運動習慣を身につけませんか?

トップアスリートを支えるプロのメソッドで、心も体もワンランクアップ!

新感覚の健康づくりを、ぜひ体験してください!



対象 **50歳以上の方**

定員 **20名** ※定員になり次第、締め切りになります。

受講費 **500円(税込)**

会場 **知多市オーシャンズフィールド**
「知多市歴史民俗博物館」隣り
※駐車場をご利用の場合は、別途300円(前払い)がかかります。

日時 **3月3日月** 10:00~11:30

当日は水分・汗拭き用タオル、動きやすい服装と
室内履をご持参ください。

プログラムメニュー

ウォーミングアップ(座位・立位)

コンディショニング(座位・立位)
全身のストレッチ(静的・動的)

トレーニング(基本は立位) 椅子や壁の補助有り

選手と同じトレーニング内容含む
ランジの分解トレーニング/臀筋・中臀筋・腸腰筋 筋トレなど

**ラダーウォーキング・
ステップ歩行**(立位) タニラダーを使用

上肢を動かしながら行うなどデュアルタスクを増やしていきます。

クールダウン(座位)

静的ストレッチ

※当日の状況に応じて、プログラム内容に変更の可能性があります。

参加者募集中!

僕たちも協力
しています!

お申込み
方法

お持ちのスマートフォンで二次元バーコードを
読み取り、お申し込みください。

〈申込み締め切り〉2025年2月28日(金)

※お預かりした個人情報は本事業の実施のみに使用いたします。



参加特典 プログラムで着用する名古屋オーシャンズ限定オリジナルTシャツをプレゼント!

お気軽にお問い合わせください。〈受付時間/10:00~17:00〉

※お電話に出られない場合、スタッフより個人携帯から折り返しご連絡させていただきます。ぜひ体験してください!

TEL.052-846-3540

主催:愛知県 受託:株式会社ザスモールシングス 協力:名古屋オーシャンズ(株)、一般社団法人運動習慣推進協会 後援:知多市