



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 **東浦町はなのき会館  
研修室**

日時 **3月3日(月) 13:30~15:00**

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:東浦町