



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

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
トレーニング×理学療法士等の専門職監修によ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?

心も体もワンランクアップする新感覚の健康づくり、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 **尾張旭市総合体育館
武道場**

日時 **3月5日(水) 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3月3日(月)

※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。



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:株式会社ザスマールシングス 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:尾張旭市