

**R3年度**

ラポール上大岡 習慣化プログラム



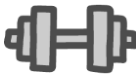




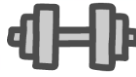
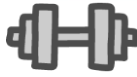





**トレーニング広場**

トレーニング広場とは

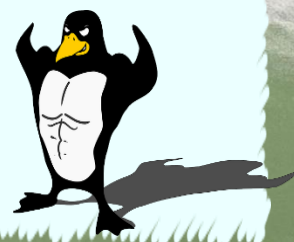
運動不足の解消や体力づくり、他の施設も利用する前の練習を目的に、参加者の方それぞれでトレーニング室も利用できるプログラムです。

**開催日**

 開催日

	月	水	木	金	土	日
10:00~ 11:30						
13:30~ 15:00						
15:30~ 17:00						
18:30~ 20:00						

祝日は日曜日と同じ時間設定になります



# 【 トレーニング広場 】

## 開催要項

対 象	障害のある中学生以上でラポール上大岡に会員登録をしている方 (中学生は利用できるマシンに一部制限があります)
参加条件	体調管理が出来ている方 (医師から運動に関する情報提供書を提出していただく場合があります)
申込期間	利用ご希望日の前日までにご連絡ください ※当日予約はできません ※次月の予約は、毎月15日からとることができます ※予約は1人1回ずつとることができます
定 員	各回15人
申込方法	インターネット、電話・Fax、予約カウンターにてご予約ください
参加費	無 料
場 所	ラポール上大岡 6階 トレーニング室
持 ち 物	・ラポール上大岡の会員カード ・運動できる服装 ・室内用運動靴(履き替えが困難な場合はご相談ください) ・飲み物(フタができるものに入れてください) ・タオル
そ の 他	・初回ご利用時、利用者講習会(5～10分程度)を受けていただきます ・プログラム中のけが等については応急処置のみ行います ・天候や社会情勢等により、プログラムが中止または内容が変更になる場合があります



【問い合わせ・申し込み】  
障害者スポーツ文化センター  
ラポール上大岡 スポーツ課  
電話 : 045-840-2151  
Fax : 045-840-2157