

ラポール上大岡習慣化プログラム
みんなとエクササイズ!!!土曜



アクティブ

エアロビック

運動の経験がなくても音楽
に合わせて楽しく踊れる
スローエアロビック!



開催日時 第1, 3週土曜日

<p>1時クラス</p>	<p>運動量: </p>	<p>初めて参加する方やこれから 体力をつけたい方におすすめ</p>
<p>2時クラス</p>	<p>運動量: </p>	<p>体力に自信のある方やたくさん 運動したい人におすすめ</p>

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
〒233-0002 横浜市港南区上大岡西1-6-1
ゆめおおおかオフィスタワー 7F (フロント)
電話: 045-840-2151 Fax: 045-840-2157



講師は神奈川県
エアロビック連盟の
先生です!

みんなとエクササイズ!!! 土曜 アクティブエアロビック

【開催要項】

開催日	第1、3土曜日（休館日、祝祭日を除く） ① 13:00～14:00 ② 14:00～15:00 お申込みの際、①、②どちらを希望するかお伝えください。
開催場所	第1週土曜日 ラポール上大岡6階 フィットネススタジオ 第3週土曜日 ラポール上大岡7階 体育室
対象	知的障害、発達障害、精神障害のある16歳以上の方
参加条件	ラポール上大岡に会員登録をしていること。 体調管理ができていること。
申込期間	毎月15日から翌月分の申込開始、開催日の1週間前締切 ※開催日ごとに申込みが必要になります。
申込方法	電話または7階受付（フロント）へ直接お申し込みください
定員	各回15名（先着順）
参加費	1回300円 ※当日7階受付（フロント）でチケットを購入してください
持ち物	ラポール上大岡の会員カード 運動しやすい服装 室内用運動靴 タオル 水分（水筒やペットボトルなどフタがあるもの）
注意事項	申し込み後のキャンセルは事前に連絡をお願いします プログラム中のケガ等については応急処置のみとなります 社会情勢等により中止または内容が変更になる場合がございます



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

電話：045-840-2151 Fax：045-840-2157