

YRS

ユアーズ  
Foundation for  
Yokohama Rehabilitation  
Services  
あなたらしい笑顔のために

継続は力なり

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!!! 月曜  
シンプルエアロビック



体力に自信がない方も安心!  
ゆったりした動きのスローエアロビック!  
車いすやイスに座って参加できます!

【開催日時】  
【開催場所】

毎週月曜 14:00~15:00  
6階 フィットネススタジオ(第1週)  
7階 体育室(第2、3、4、5週)

【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!

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!!!**  
**月曜 シンプルエアロビック 【開催要項】**

開催日	毎週月曜日 14:00~15:00
開催場所	ラポール上大岡6階 フィットネススタジオ (第1週) ラポール上大岡7階 体育室 (第2、3、4、5週)
対象	障害のある方 (主に身体に障害のある方)
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	参加希望日の前日までにお申し込みください。 ※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	10名程度(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



お問い合わせ・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

