

HAWAII

ALOHA

継続は**カ**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!!!

# 木曜日のフラ

初めての  
方でもOK!!

男性大歓迎

イスや  
車いすでも!!

フラダンスエクササイズで

基礎体力up、代謝upを目指しましょう



開催日時 第2・4木曜日 ※祝日を除く

10:30~11:30



参加費 1回 300円



定員 15名(先着順)



YRS

ユアース

Facilitator for  
Yokohama Rehabilitation  
Services

あなたらしい笑顔のために



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!!!**  
**木曜日のフラ 【開催要項】**



開催日	第2・4週 木曜日 10:30~11:30
開催場所	ラポール上大岡7階 体育室
対象	18歳以上で障害のある方
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 <b>※次月の予約は、毎月15日からとることができます</b> <b>※開催日ごとに申込みが必要になります</b>
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	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

障害者スポーツ文化センター



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

