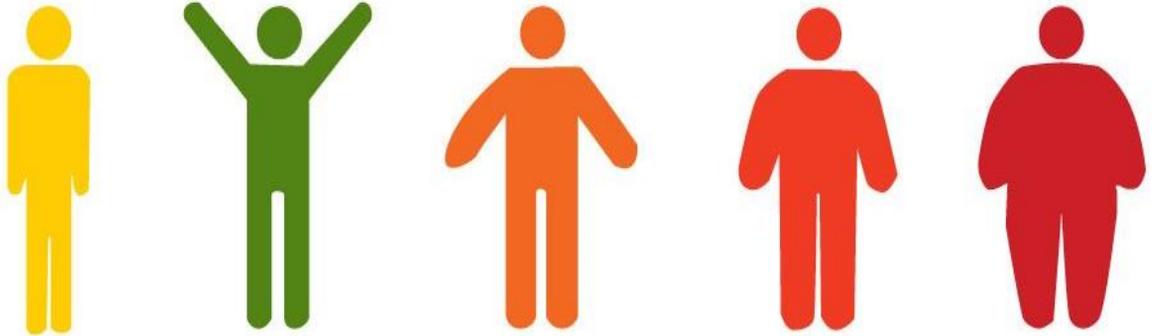


体組成・体力測定会

～自分の身体を知ろう～



【開催日】 ①11/17、②R4/1/20、③3/17

(全て第3木曜日)

【時間】 1部:15:00～16:00

2部:16:00～17:00

【対象】 トレーニング広場、みんなとスポーツ!!!、
みんなとエクササイズ!!!のいずれかに参加
したことのある方

【参加費】 1,000円

【定員】 各回5名程度(先着順)

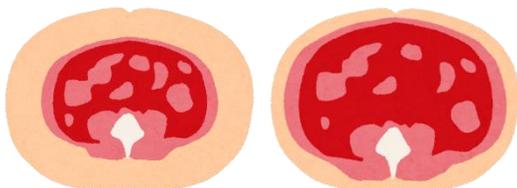
【内容】 形態計測・体組成測定、体力測定および
測定結果に基づいた運動・健康指導



体組成測定会 開催要項



対 象	障害がありラポール上大岡に会員登録をしている方
参 加 条 件	・トレーニング広場、みんなとスポーツ!!!、みんなとエクササイズ!!!のいずれかに参加したことがある方 ・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	実施月の1日から実施日の1週間前まで (①11/1~10)(②1/5~13)(③3/1~10) ※予約は1回ずつ取ることができます
定 員	各回5名程度
申 込 方 法	担当まで直接お申し込みください ※申込時に希望する時間帯(1部または2部)を選んでください
参 加 費	1000円(当日券売機でお支払いください)
場 所	ラポール上大岡 6階 フィットネススタジオ・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	・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