

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!!!**

# ヨガ

大きくゆったりと呼吸をしながら  
自分の心・身体と向き合ってみませんか



## 【昼ヨガ】

開催日 第**1245**木曜日

時間 15:30~16:30

イスや車いすでの参加もOK!  
ゆったりじっくり身体を  
動かしましょう

定員 20名(先着順)

## 【夜ヨガ】



開催日 第**3**木曜日

時間 18:15~19:15

仕事や日頃の疲れを  
ヨガでのんびり癒しましょう

定員 15名(先着順)

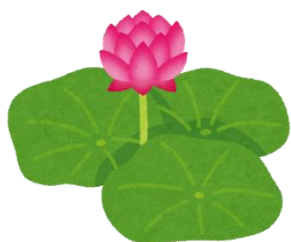
対象 18歳以上で障害のある方 参加費 1回 300円



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!!! 木曜ヨガ**  
**【開催要項】**



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	昼ヨガ/20名 夜ヨガ/15名 ※どちらも先着順
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
開催場所	ラポール上大岡7階 体育室
持ち物	ラポール上大岡の会員カード 運動しやすい服装 タオル（汗拭き用） 長めのタオルや手ぬぐい1枚（プログラムで使用します） 水分（水筒やペットボトルなどフタがあるもの）
その他	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

