

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!!!

ヨガプログラム



NEW

木曜

いすヨガ



開催日時 1, 2, 4, 5週 木曜 15:10~15:50
(40分プログラム)

参加費 300円 定員 10名(先着順)

車いすやイスに座ったまま参加できるヨガプログラムです。
立っておこなうヨガポーズは行いませんので、ご注意ください。

木曜

夜ヨガ



開催日時 3週 木曜 18:15~19:15
(60分プログラム)

参加費 300円 定員 15名(先着順)

障害のある方ならどなたでも参加できるプログラムです。
お仕事帰りにリラックス! 明日への活力をチャージ!

NEW

昼ヨガ出張クラス@港南スポーツセンター



開催日時 3週 木曜 15:30~16:30
(60分プログラム)

参加費 300円 定員 8名(先着順)

毎週ヨガが出来たらいいなと思っていた方はぜひ、ご参加ください!
会場がスポーツセンター2階になります。エレベーターがございませんので、階段を利用できる方のご参加になります。ご了承ください。

※詳細は裏面の開催要項をご覧ください

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 港南スポーツセンター出張クラスに限り、会場の都合上、 <u>階段でスポーツセンター2階にいらっしゃれる方が対象となります。</u>
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	インターネット、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	いすヨガ/ 10名 夜ヨガ/ 20名 出張ヨガクラス/ 8名 ※いずれも先着順
参 加 費	1回300円 ※いすヨガ、夜ヨガは当日7階受付(フロント)でチケットを購入してください ※ 港南スポーツセンター出張クラスは現地会場でお支払いください
開催場所	いすヨガ、夜ヨガ / ラポール上大岡7階 体育室 出張クラス / 港南スポーツセンター2階 第2研修室
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) 水分(水筒やペットボトルなどフタがあるもの) ※ヨガは原則裸足で行いますので、 <u>上履きは必要ありません</u>
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

