

●いつものトレーニングをもっと楽しく

●同年代の仲間と一緒に

チャレンジしよう！

継続は **カ**なり

ラポール上大岡習慣化プログラム

コレツシュ トレーニング!

中学・高校生年代対象のプログラム!

このプログラムは将来に向けて生活習慣病予防や健康的な生活を送るために、進学や就労等ライフステージの変化が起こる前に運動習慣を身につけていくことを目的としています。

場 所：ラポール上大岡 6階 トレーニング室、フィットネススタジオ

開催日：令和4年4月～令和5年3月の第1土曜日

時 間：10時00分～11時30分

対 象：障害のある中学1年生～17歳の方

※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 フレッシュトレーニング！開催要項



対 象	障害のある中学1年生～17歳の方
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 <u>前日まで</u> にご予約ください ※当日予約はできません ※予約は1人1回ずつ取ることができます
申込方法	インターネット・電話(聴覚に障害のある方はFAX可)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名程度
参加費	無 料
開催場所	ラポール上大岡6階 トレーニング室・フィットネススタジオ
持ち物	ラポール上大岡の会員カード 運動しやすい服装 室内履き 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)
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

