



ハンディキャップヨガ 木曜昼ヨガ

立位ポーズを取り入れた「もっとやってみたい！」
をかなえるプログラムです。
ヨガを通じて自分の心や体を見つめてみましょう。



開催日 1,2,4,5,週 **木曜日**

時間 16:20~17:20

会場 障害者スポーツ文化センター
ラポール上大岡 7階 体育室

参加費 800円(当日会場にてお支払いください)

このクラスは障害のある方を対象としています。

**ヨガマット上で座る、立つがお一人で出来る方向けの
内容です。**

※お申込み方法や詳細につきましては裏面をご確認ください

このプログラムはハンディキャップ・ヨガ・ジャパン関東とラポール上大岡の共創パートナー事業です。

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 | 体調管理ができていること ヨガマット上での座位、立位がひとりのできる方 |
| 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 | ①プログラム当日に次回以降の申込を受け付けます ②メールでの申込み 申込先:ハンディキャップ・ヨガ・ジャパン関東 ✉hcp.yoga@gmail.com (申込み希望日とお名前、ご連絡先をご記入ください) |
| 定 員 | 20名(先着順) |
| 参加費 | 1回800円(傷害保険加入費込) ※当日、会場にて直接お支払いください |
| 開催場所 | ラポール上大岡7階 体育室 ※ラポール上大岡のフロントへは寄らずに体育室へお越しください |
| 持ち物 | 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、上履きは必要ありません |
| 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 |

このプログラムはハンディキャップ・ヨガ・ジャパン関東とラポール上大岡の共創パートナー事業です。

お問い合わせ

ハンディキャップ・ヨガ・ジャパン関東 ✉hcp.yoga@gmail.com

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

