



# 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<br>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<br><b>※開催日ごとに申込みが必要になります</b>   |
| 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<br>②メールでの申込み<br><b>申込先:ハンディキャップ・ヨガ・ジャパン関東</b> ✉ <a href="mailto:hcp.yoga@gmail.com">hcp.yoga@gmail.com</a><br>(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) <b>※当日、会場にて直接お支払いください</b>  |
| 開催場所 | ラポール上大岡7階 体育室<br><b>※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</b>  |
| 持ち物  | 運動しやすい服装<br>タオル(汗拭き用)<br>水分(水筒やペットボトルなどフタがあるもの)<br><b>※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</b>   |
| 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<br>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<br>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](mailto: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

