

# 金曜日の夜はエアロビックと からだメンテナンス!!

学校や仕事帰りにエアロビックを楽しんでみませんか？  
目的別に2クラスを実施します。  
ご自分に合ったクラスを選んで、ご参加ください。



第2金曜日 18:30~19:20クラス

## スローエアロビックとからだメンテナンス

座っても立位でも参加できるスローエアロビック。  
マットでストレッチや優しい筋トレも行います。



第2金曜日 19:30~20:20クラス

## アクティブエアロビック夜クラス

しっかり汗をかきたい！体力アップしたい！という方にお勧めのプログラムです。

※主に知的・発達・精神の障がいある方対象  
(その他の障がいや障がいのない方の参加についてはお問合せください)

参加費 1回 1,200円  
(傷害保険加入費込)

チケット購入によりお得になります！

5枚チケット 5,000円  
11枚チケット 10,000円

【お申込みお問合せ】

神奈川県エアロビック連盟 ヤマモト ノリコ

TEL:080-5508-5257 Email:yama-712@ozzio.jp

※お電話の方は留守電に伝言(お名前とご連絡先)をいただければ折り返しご連絡いたします

このプログラムは神奈川県エアロビック連盟とラポール上大岡の共創パートナー事業です。 ※詳細は開催要項をご覧ください



## みんなでアダプテッドエアロビック教室 開催要項

アダプテッドエアロビックとは・・・障がいのある方を中心に個人の運動能力に合わせたエアロビックです

対象	主に知的障がい、発達障がい、精神障がいのある16歳以上の方 (その他の障がいの方や、付き添いで来られるご家族や介助の方の参加については別途ご相談下さい。)
参加条件	・別添の<エアロビックメンバー登録用紙>にご記入の上、ご提出いただきます。 (スポーツ安全保険に加入をさせていただきます) ・医師から運動の許可をいただいていること ・ご自身の体調管理ができています
参加申し込み	・基本、レッスン日の前日21時までに、お申込み下さい(留守電の伝言でもOKです) ・定員に達しない場合は当日の申込みでも参加可能です。(登録済みの方)
定員	各クラス 15名程度
参加費	①当日現金払い 1回1,200円 ②チケット5枚綴り(4クラス共通チケット レッスン 5回分) 5,000円 ③チケット11枚綴り(4クラス共通チケット レッスン 11回分) 10,000円
場所	第1土曜日 昼クラスは ⇒ ラポール上大岡 6階スタジオ 第3土曜日 昼クラス ・ 第2金曜日 夜クラス ⇒ ラポール上大岡 7階体育室
その他	・原則、チケットの払い戻しはできませんので、ご理解をお願いします。 ・感染対策にご協力の上、ご参加下さい(マスク、手指の消毒) ・プログラム中のケガなどについては応急処置のみとなります。 ・社会情勢により中止、内容が変更になる場合があります。  (変更が生じた場合にはご登録いただいている連絡先にお知らせいたします。)

### 【お申込み・お問合せ】

神奈川県エアロビック連盟 ヤマモト ノリコ

TEL : 080-5508-5257 Email : yama-712@ozzio.jp

※お電話の方は留守電に伝言(お名前とご連絡先)をいただければ折り返しご連絡いたします

このプログラムは神奈川県エアロビック連盟とラポール上大岡の共創パートナー事業です。

## 開催クラスのご案内

クラスは選べる4クラス！

☆ 運動強度 弱め   ★ 運動強度 軽め   ★★ 運動強度 やや強め

毎回申込クラスが違って大丈夫！ どのクラスに参加しても OK です。

### ●4月2日(土) スタート

① スローエアロビック 土曜日 昼クラス   ★ 強度軽めのスローエアロビック と やさしい筋トレ&ストレッチ  
毎月 第1・第3土曜日 1時～1時50分   担当：松本、竹内、金子

② アクティブエアロビック 土曜日 昼クラス   ★★ 汗をかきたい方、体力アップしたい方におすすめ  
毎月 第1・第3土曜日 2時～2時50分   担当：山本、竹内、金子

### ●4月8日(金)夜 スタート

③ ストレッチとスローエアロビック 金曜日 夜クラス   ☆ストレッチやからだほぐしを静かな音楽で動きます  
第2 金曜日 18時30分～19時20分   担当：山本、竹内

④ アクティブエアロビック金曜日 夜クラス   ★★ 汗をかきたい方、体力アップしたい方におすすめ  
第2 金曜日 19:30～20:20   担当：山本、竹内

### ●参加費   チケット購入がお得です！

**重要**   傷害保険込みのため、メンバー登録が必要です

①当日現金払い   1回1,200円

②チケット5枚綴り(4クラス共通チケット レッスン 5回分)   5,000円 ➡ お得!

③チケット11枚綴り(4クラス共通チケット レッスン 11回分)   10,000円 ➡ さらにお得!

※メンバー登録書の受付、チケットの販売は各レッスンの10分前と、レッスン終了後の15分間

※チケットはメンバー登録をしているご家族やお友達同士でわけて利用してOKです。

(チケットの裏面には参加する方のお名前をご記入願います)

開催日当日はラポール上大岡フロントには寄らずに、直接会場(6階スタジオもしくは7階体育室)までお越しください。