

にちょうび

15時15分  
から  
16時30分



★マーク  
は  
11時15分  
から  
12時30分

# ヨガの時間

自分のカラダを知り  
ココロと対話する75分  
ご家族、付き添いの方の参加もOK!

講師は  
ハンディキャップヨガ®  
指導者養成講座の  
修了者!

サポーターがついて安心♪

2024年度 開催日	4月14日 28日	5月19日 26日	6月9日	7月7日 28日	8月25日	9月15日 29日
	10月20日 27日	11月10日	12月8日 22日	1月19日	2月2日 9日	3月9日 23日

時間 15:15~16:30  
(★マークの日は、午前開催11:15~12:30となります。)

場所 ラポール上大岡 7階体育室

料金 1,000円

持ち物 飲み物 タオル など

公式LINE  
アカウントで  
予約出来ます



公式LINEアカウントで開催日時など発信しています。  
ハンディキャップヨガについてInstagramでも<hcp.yoga>で情報発信中!

主催 ハンディキャップヨガ関東/横浜



- 対象** 10歳以上で障がいのある方  
18歳未満の方は保護者の同伴者でご参加ください。
- 参加条件** 体調管理ができていること  
※心配な点は事前にご相談ください。
- 申込期間** 参加希望日の前日までにお申し込みください。  
尚、ご予約状況により当日の受付も可能ですので  
お問い合わせください。  
※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  
②lineまたはメールでの申込み  
申込先：ハンディキャップ・ヨガ・ジャパン関東  
LINE ID→@079htvce メール→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1000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** 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 応急処置とのみとなります  
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