

みんなぞ アダプテッドエアロビック

主に知的・発達・精神に障がいのある方を対象とした
神奈川県エアロビック連盟のプログラムです。

第1、3週土曜日はエアロビックで健康・体力づくり！

自身にも発達に障がいがある指導者が楽しくレッスン!!

1時クラス スローエアロビック (運動強度★)

13:00~13:50(50分)



運動初心者の方、座ったままでも、
立ってでも、どちらでも出来る
スローエアロビックに挑戦！

2時クラス アクティブエアロビック (運動強度★★)

14:00~14:50(50分)



汗をかきたい方、体力アップを目指す方向け。
体力に自信がある方はこちらをおすすめ！

参加費 1回 1,200円
(傷害保険加入費込)

手ケット購入によりお得になります！

5枚手ケット 5,000円
11枚手ケット 10,000円

【申し込み・問い合わせ】

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



みんなで アダプテッドエアロビック ＜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、精神障がいのある方 (その他の障がいの方や、15歳未満の方、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ください。)
参加条件	・初回参加時までにご提出ください (傷害保険込みのため、必ずメンバー登録が必要です) ・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
申込方法	・原則、レッスン日の 前日21時まで にお申し込みください(留守電の伝言でもOKです) ・定員に達していない場合のみ、当日申し込みが参加可能です(登録済みの方)
定 員	各クラス 20名程度
場 所	ラポール上大岡 7階体育室 ※当日はラポール上大岡フロントには寄らず、 直接会場へお越しください
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。 ・メンバー登録用紙の受付、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分間です。 ・チケットはメンバー登録をされ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) ・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。 ・社会情勢や荒天予報により中止、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。)