

木曜日

16時10分  
から  
17時10分



# チャレンジしよう！マットdeアクティブヨガ

身体をほぐしたあとは  
いろんなポーズにチャレンジ。  
新しい自分を見つけよう！！

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♪

毎月

第1第2第4第5木曜日

2024年度  
開催日

4月	4日11日25日	10月	3日10日24日31日
5月	2日9日23日30日	11月	7日14日28日
6月	6日13日27日	12月	5日12日26日
7月	4日11日25日	1月	9日23日30日
8月	1日8日22日29日	2月	6日13日27日
9月	5日12日26日	3月	6日13日27日

時間

16:10~17:10

場所

ラポール上大岡 7階体育館

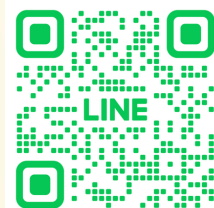
料金

800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** 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