

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、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ること |
| 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(夜クラスは600円) ②全クラス共通5枚チケット:昼クラス5回分(夜クラス10回分) 5,000円 ③全クラス共通11枚チケット:昼クラス11回分(夜クラス22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

目的別に選べるクラス！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！

☆ 運動強度 弱め / ★ 運動強度 軽め / ★☆ 運動強度 軽め+α

★★ 運動強度 やや強め / ★★★ 運動強度 強め

●土曜日クラス

第1・3土曜日 ①13:00～13:50 / ②14:00～14:50 (①、②の連続参加はできません)

① スローエアロビック 土曜昼クラス 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
(運動強度 ★) 担当: 松本、竹内、金子

② アクティブエアロビック 土曜昼クラス 汗をかきたい方、体力アップしたい方におすすめ
(運動強度 ★★) 担当: 山本、竹内、金子

●金曜日開催クラス

第1部 18:10～18:40 / 第2部 19:00～19:30 / 第3部 19:45～20:15

※各部連続での参加が可能です。各クラス(A・B・C)の開催時間は担当にお問い合わせください。

A ストレッチとスローエアロビック 金曜夜クラス ストレッチやからだほぐしを静かな音楽で動きます
(運動強度 ☆) 担当: 山本、竹内

B エアロビックと色々筋トレ 金曜夜クラス アップテンポなエアロビックとGYMボールやチューブを
(運動強度 ★☆) 使い、色々な筋トレを行います 担当: 山本、竹内

C サーキットエアロビック 金曜夜クラス しっかりと汗をかきたい方、体力アップしたい方向け！エア
(運動強度 ★★★) ロビックにランニングと筋トレをプラス！ 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(夜クラスは1クラス600円)

②全クラス共通5枚チケット:昼クラス5回分(夜クラス10回分) 5,000円 ⇒ **お得!**

③全クラス共通11枚チケット:昼クラス11回分(夜クラス22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分間です。

※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。