

習慣化支援プログラム **みんなとエクササイズ!!!**

ボクシング エクササイズ 体験会

開催日
11月23日
(水・祝)



ボクシングエクササイズは上肢、体幹や下肢の筋力トレーニング、有酸素運動として持久力や代謝の向上が期待できるエクササイズです。

プログラムの後半にはエアーボクシング（対戦型のシャドウボクシング）の体験もあります！ぜひ一度、体験してみませんか？

1部(中学生以上)

13:30～14:15

車いすまたはイス座位
で体験するクラスです。

運動を始めたばかり、
体力に自信のない方に
おすすめのクラスです。

2部(中学生以上)

14:30～15:15

立位で体験するクラス
です。

腕を動かしながら、脚
は左右の体重移動があ
ります。

3部(小学生)

15:30～16:15

主に立位で体験するク
ラスです。

介助者と一緒に参加し
ていただきます。

(1組2人まで)

申込期間 10月1日(土)～11月12日(土)

参加費 1部・2部 300円 3部 1組500円

講師のご紹介



岡庭 冴美(おかにわ さえみ)
2008年にプロテストに合格し、同年に花形冴美のリングネームでデビュー。2014年、2016年にOPBF女子東洋太平洋ミニフライ級タイトルを獲得。2018年にIBF女子世界アトム級タイトルを獲得し、2度の防衛を経て、2021年に引退。



松田恵里(まつだ えり)
team10count所属
第4代、第5代OPBF東洋太平洋女子アトム級王者。アマチュア33戦の経験を経て、2018年にプロ転向し、同年にプロデビュー。目標の世界王者に向けて邁進中。

※詳細は裏面の開催要項をご覧ください



ボクシングエウササイズ体験会



～開催要項～

日にち	2022年11月23日（水・祝日）	
開始時間	【1部】 13時30分～14時15分 【2部】 14時30分～15時15分 【3部】 15時30分～16時15分	※各部の開始10分前より受付を行います
会場	ラポール上大岡 7階 体育室	
対象	1部・2部 中学生以上で障害のある方 3部 小学生で障害のある方とその家族・介助者	
参加条件	体調管理ができていること ラポール上大岡の会員であること	
申込締切	2022年11月12日（土）必着 ※火曜日は休館日のためお受けできません	
申込方法	郵送または直接担当へ申込用紙を提出してください	
定員	【1部】 / 【2部】 各部15人 【3部】 10組（一組2人） ※申込み多数の場合は抽選とし、締切後5日を目安に抽選結果を郵送いたします。	
参加費	【1部】 / 【2部】 300円 【3部】 一組500円 ※入館時に7階フロントでチケットを購入してください	
持ち物	運動のしやすい服装 室内用運動靴 タオル 水分	

【注意事項】

複数の部へのお申し込みはお受けできません。
 記録及び広報用に撮影させていただきます。ご了承の上お申し込みください。
 申込み後のキャンセルは事前に連絡をお願いいたします。
 プログラム中のケガ等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または内容が変更になる場合がございます。



問い合わせ・申込み
 障害者スポーツ文化センターラポール上大岡
 TEL 045-840-2151 FAX 045-840-2157
 担当：鈴木

ボクシングエクササイズ体験会

【申込用紙】

太枠内に必要事項をご記入ください。

(ふりがな) 名 前	()									
会員番号	0	1	0	0	0	0				
希望時間 ○を付けてください	1部(中学生以上 座位)					13:30~14:15				
	2部(中学生以上 立位)					14:30~15:15				
	3部(小学生と介助者)					15:30~16:15				
	※一緒に参加される介助者名: (続柄)									
連絡先	(自宅 / 携帯)									
通知書の郵送先	会員の登録住所 / その他 ※送付希望の住所を記入してください									
	<div style="text-align: center;">  </div> 送付を希望する住所 (〒 —)									

この申込内容に関して、当センターのプログラム以外に使用することはありません。

担 当	
-----	--