

ボクシング エクササイズ

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）も体験ができます。

4月29日（土・祝）

開催場所 ラポール上大岡 7階 体育室

- | | | |
|--------------|------------|---------|
| ①13:30～14:15 | 定員15名（先着順） | 参加費300円 |
| ②14:45～15:30 | 定員15名（先着順） | 参加費300円 |
| ③16:00～16:45 | 定員10組（先着順） | 参加費500円 |

5月10日（水）

開催場所 ラポール上大岡 7階 体育室

- | | | |
|--------------|------------|---------|
| ①14:30～15:15 | 定員15名（先着順） | 参加費300円 |
| ②15:45～16:30 | 定員15名（先着順） | 参加費300円 |

6月17日（土）

開催場所 ラポール上大岡 7階 体育室

- | | | |
|--------------|------------|---------|
| ①17:30～18:15 | 定員10組（先着順） | 参加費500円 |
| ②18:45～19:30 | 定員15名（先着順） | 参加費300円 |

今年度は月に1回の不定期開催となります。7月～9月は6月にご案内します。

※詳細は裏面の開催要項をご覧ください



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 スポーツ課



ボクシングエフササイズ

開催要項

会場	ラポール上大岡7階 体育室	
参加条件	ラポール上大岡の会員であること/体調管理ができていること	
持ち物	ラポール上大岡会員カード・運動しやすい服装・室内用運動靴・タオル・水分(水筒やペットボトルなどフタのある物)	
申込み	参加希望日の前日までにお申し込みください。(先着順になります) インターネット、電話または7階受付(フロント)へ直接お申し込みください。	
4月29日(土・祝)		
①13:30～ 14:15 定員15人	対 象	高校生以上で障害のある方
	内 容	運動を始めたばかり、体力に自信のない方にオススメのクラスです。イスや車いすに座って参加していただけます
②14:45～ 15:30 定員15人	対 象	高校生以上で障害のある方
	内 容	立って運動をするクラスです。腕を動かしながら、脚は左右の体重移動があります。
③16:00～ 16:45 定員10組	対 象	小学生～中学生までの障害のある方とその介助者(介助者1人まで参加可)
	内 容	身近な方と一緒に運動に親しむクラスです。イスや車いすに座って参加していただけます。
参加費	①、② 300円 ③1組500円	
5月10日(水)		
①14:30～ 15:15 定員15人	対 象	高校生以上で障害のある方
	内 容	運動を始めたばかり、体力に自信のない方にオススメのクラスです。イスや車いすに座って参加していただけます
②15:45～ 16:30 定員15人	対 象	中学生以上で障害のある方
	内 容	立って運動をするクラスです。腕を動かしながら、脚は左右の体重移動があります。
参加費	300円	
6月17日(土)		
①17:30～ 18:15 定員10組	対 象	小学生～中学生までの障害のある方とその介助者(介助者1人まで参加可)
	内 容	身近な方と一緒に運動に親しむクラスです。イスや車いすに座って参加していただけます。
②18:45～ 19:30 定員15人	対 象	高校生以上で障害のある方
	内 容	立って運動をするクラスです。腕を動かしながら、脚は左右の体重移動があります。
参加費	①1組500円 ②300円	
注意事項	申込み後のキャンセルは事前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	