

ラポール上大岡ファミリースポーツDAY!!!

体がかたくても
大丈夫!!

はじめての ～ヨガ体験～

ヨガに興味はあるけれど、ポーズをとるのが難しそう、体がかたいからできないんじゃないか…そう思っている方いませんか!? このイベントは、はじめてヨガにチャレンジする方向けの、ヨガの楽しさや気持ちよさ、心地よさを体感してもらうための体験会です。おとなも子どもも大歓迎!!

[日 時]▶▶▶ 6月18日(日) 第1部 13:45～15:00 (受付13:30)

第2部 15:30～16:45 (受付15:15)

[会 場]▶▶▶ ラポール上大岡7階 体育室

第1部 座位ポーズが多めのクラス

■定員15人程度

■参加費500円



第2部 立位ポーズが多めのクラス

◆定員20人程度

◆参加費500円



※どちらのクラスも同行者も一緒に参加することができますが、申込者数により、同行者の人数を調整させていただく場合がございます。詳細は当選通知でご確認ください。

指導者はハンディキャップヨガジャパンの方々です

ファミリースポーツDAY!!!

はじめての～ヨガ体験～

【開催要項】



日にち	2023年6月18日(日)
時 間	第1部 13:45～(受付13:30～) 第2部 15:30～(受付15:15～)
対 象	障害のある方とその家族・介助者 ●第1部 座位ポーズが多めのクラス ●第2部 立位ポーズが多めのクラス
参加条件	・体調管理ができていること ・申込者のうち必ず1人以上がラポール上大岡の会員であること
申込期間	2023年4月15日(土)～6月4日(日)※必着
申込方法	郵送または直接担当へお申し込みください。
定 員	第1部15人程度、第2部20人程度 申込者多数の場合は抽選とし、 <u>締切後5日を目安に参加決定通知を郵送いたします。</u> また、同行者の人数を調整させていただく場合がありますので予めご了承ください。
参加費	500円(1人) 当日券売機でチケットを購入してください
持ち物	運動しやすい服装 タオル 水分(水筒やペットボトルなどフタがついているもの) ※ヨガは裸足で行うため、室内用運動靴は必要ありません
注意事項	<u>記録およ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。</u> 申込後のキャンセルは事前に連絡をお願いします。 プログラム中のけが等については応急処置のみとなります。 <u>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。</u>

【問い合わせ・申し込み】

障害者スポーツ文化センター ラポール上大岡

電話:045-840-2151 Fax :045-840-2157

担当:小島(おじま)

ファミリースポーツDAY!!!

はじめての～ヨガ体験～

第1部 座位ポーズが多めのクラス

【参加申込用紙】

第2部(立位多めクラス)への参加ご希望の方は裏面の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				
障 害 名										
同行者について ○を付けてください	なし (一人で参加) / あり (人数: 人)									
連絡先	(自宅 / 携帯)									
通知書の郵送先	会員の登録住所 / その他									
	 その他を選択した方は送付を希望する住所を記入してください。 (〒 —)									

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	
-----	--

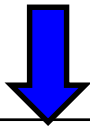
ファミリースポーツDAY!!!

はじめての～ヨガ体験～

第2部 立位ポーズが多めのクラス

【参加申込用紙】

第1部(座位多めクラス)への参加ご希望の方は裏面の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				
障 害 名										
同行者について ○を付けてください	なし (一人で参加) / あり (人数: 人)									
連絡先	(自宅 / 携帯)									
通知書の郵送先	会員の登録住所 / その他									
	 その他を選択した方は送付を希望する住所を記入してください。 (〒 —)									

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	
-----	--