

# ボクシング エクササイズ

未経験者大歓迎!!!

筋力アップに加え心肺機能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）  
も体験することができます。

7月7日(金)

①14:30~15:15  
②15:45~16:30

8月23日(水)

①17:30~18:15  
②18:45~19:30

9月18日(月祝)

①13:30~14:15  
②14:45~15:30  
③16:00~16:45



場 所 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り、体調管理ができています



申し込み 前日までにインターネット、電話または7階受付(フロント)  
**先着順** までお申し込みください



持 ち 物 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）

※実施時間や対象などプログラムの詳細は裏面でご確認ください



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



習慣化支援プログラム みんなとエウササイズ!!!



## ボクシングエウササイズ

### 開催要項

#### 7月7日(金)

①14:30～  
15:15

対 象 障害のある方

【定員15人】  
【料金300円】

内 容 運動を始めたばかりや、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の参加も可能です。

②15:45～  
16:30

対 象 障害のある方

【定員15人】  
【料金300円】

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。しっかり体を動かしたい方にオススメのクラスです。

#### 8月23日(水)

①17:30～  
18:15

対 象 **ペアクラス** 小学生～高校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)

【定員10組】  
【料金500円】

内 容 身近な方と一緒に運動に親しむクラスです。イスや車いすでの参加も可能です。

②18:45～  
19:30

対 象 障害のある方

【定員15人】  
【料金300円】

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。しっかり体を動かしたい方にオススメのクラスです。

#### 9月18日(月・祝)

①13:30～  
14:15

対 象 障害のある方

【定員15人】  
【料金300円】

内 容 運動を始めたばかりや、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の参加も可能です。

②14:45～  
15:30

対 象 障害のある方

【定員15人】  
【料金300円】

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。しっかり体を動かしたい方にオススメのクラスです。

③16:00～  
16:45

対 象 **ペアクラス** 小学生～高校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)

【定員10組】  
【料金500円】

内 容 身近な方と一緒に運動に親しむクラスです。イスや車いすでの参加も可能です。

#### 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

月1回の不定期開催となります。10月～12月分は9月にご案内します。