

秋クラス
(9~11月)



知的障害・発達障害の
あることも向け

ぐんぐん↑

フィットネスタイム!

【開催日時】
月曜日

16:15~17:15

【参加費】
3,000円

初回に券売機でチケットを
購入してください

【定員】
10名程度

定員を超えた場合は
抽選とします

内 容

- 体操プログラム5回、エアロビックプログラム5回の10回コースです。
- 楽しく全身を動かし、体力アップや運動習慣の定着を図ります。

対 象

- 主に知的障害・発達障害のある

- 6歳~12歳児(小学6年生まで)

- ※ただし未就学児の場合は、プログラム初回の時点で6歳になっていること

申し込み・問い合わせ

障害者スポーツ文化センター ラポール上大岡
スポーツ課

TEL:045-840-2151 FAX:045-840-2157

担当:小島(おじま)、熊谷(くまがい)、上嶋(かみじま)

YRS
ユアーズ

Foundation for
Yokohama Rehabilitation
Services

あなたらしい笑顔のために

知的障害・発達障害のある子どものための

ぐんぐん↑フィットネスタイム！

【開催要項】

日 時	種 目	内 容
9月4日	体 操	手を使った運動
9月11日	体 操	足を使った運動
9月25日	体 操	体幹を使った運動
10月2日	体 操	全身を使った運動
10月16日	体 操	ミニ運動会
10月23日	エアロビック	レッスン①
10月30日	エアロビック	レッスン②
11月6日	エアロビック	レッスン③
11月13日	エアロビック	レッスン④
11月20日	エアロビック	ミニ発表会

申込期間：7月22日(土)～8月26日(土) ※火曜日休館

申込方法：電話、FAXまたは7階受付(フロント)へ直接お申し込みください

場 所：ラポール上大岡 体育室

【注意事項】

- ・事前にラポール上大岡への会員登録後、お申し込みをしてください
- ・定員超過の場合は抽選とし、ご参加いただける場合のみメールでお知らせします
- ・お休みされた場合の日程の振り替え、返金はできませんのであらかじめご了承ください
- ・申込後キャンセルをする場合は、必ず連絡をしてください
- ・教室中の怪我等は応急処置のみ行いますが、その後の対応については各自でお願いいたします
- ・社会情勢等により、プログラムの中止または内容が変更になる場合があります

