

継続は **力** なり

ラポール上大岡習慣化プログラム

みんなとエクササイズ!!!

# ヨガプログラム



**木曜 いすヨガ**



開催日時 1, 2, 4, 5週 木曜 15:10~15:50  
(40分プログラム)

参加費 300円 定員 15名(先着順)

車いすやイスに座ったまま参加できるヨガプログラムです。  
立っておこなうヨガポーズは行いませんので、ご注意ください。

**木曜 夜ヨガ**



開催日時 3週 木曜 18:15~19:15  
(60分プログラム)

参加費 300円 定員 20名(先着順)

障害のある方ならどなたでも参加できるプログラムです。  
お仕事帰りにリラックス! 明日への活力をチャージ!

**昼ヨガ出張クラス@港南スポーツセンター**



開催日時 3週 木曜 15:30~16:30  
(60分プログラム)

参加費 300円 定員 8名(先着順)

毎週ヨガが出来たらいいなと思っていた方はぜひ、ご参加ください!  
会場がスポーツセンター2階になります。エレベーターがございませんので、階段を利用できる方のご参加になります。ご了承ください。

※詳細は裏面の開催要項をご覧ください

ラポール上大岡習慣化プログラム  
**みんなとエクササイズ!!! 木曜ヨガ**  
**【開催要項】**

対 象	18歳以上で障害のある方
参加条件	ラポール上大岡に会員登録をしていること 体調管理ができていること 港南スポーツセンター出張クラスに限り、会場の都合上、 <u>階段でスポーツセンター2階にいらっしゃれる方が対象となります。</u>
申込期間	参加希望日の前日までにお申し込みください <b>※開催日ごとに申込みが必要になります</b>
申込方法	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
定 員	いすヨガ/ 15名 夜ヨガ/ 20名 出張ヨガクラス/ 8名 <span style="float: right;">※いずれも先着順</span>
参加費	1回300円 ※いすヨガ、夜ヨガは当日7階受付(フロント)でチケットを購入してください <b>※港南スポーツセンター出張クラスは現地会場でお支払いください</b>
開催場所	いすヨガ、夜ヨガ / ラポール上大岡7階 体育室 出張クラス / 港南スポーツセンター2階 第2研修室
持ち物	ラポール上大岡の会員カード 運動しやすい服装 タオル(汗拭き用) 水分(水筒やペットボトルなどフタがあるもの) <b>※ヨガは原則裸足で行いますので、<u>上履きは必要ありません</u></b>
その他	申し込み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



お問い合わせ・申し込み

障害者スポーツ文化センター ラポール上大岡  
 スポーツ課

電話：045-840-2151 Fax：045-840-2157

