

継続は **力** なり

YRS
ユアーズ
Foundation for
Yokohama Rehabilitation
Services
あなたらしい笑顔のために

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!!!



シンプル エアロビック



体力に自信がない方も安心して参加ができます！
車いすやイスに座ったままでもしっかり運動できる
スローエアロビックです。

【開催日時】 毎週月曜 14:00~15:00

【開催場所】 ラポール上大岡 7階 体育室

【定 員】 20名



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!!!
月曜 シンプルエアロビック【開催要項】

開催日	毎週月曜日 14:00～15:00
開催場所	ラポール上大岡7階 体育室
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。
申込期間	参加希望日の前日までにお申し込みください。 ※開催日ごとに申込みが必要になります。
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	20名程度（先着順）
参加費	1回300円 ※当日、7階受付（フロント）でチケットを購入してください
持ち物	ラポール上大岡の会員カード 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があるもの）
注意事項	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

