

# 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。

10月6日(金)  
＜初級クラス＞  
14:30～15:15  
＜中級クラス＞  
15:45～16:30

11月23日(木祝)  
＜初級クラス＞  
13:30～14:15  
＜中級クラス＞  
14:45～15:30  
＜ペアクラス＞  
16:00～16:45

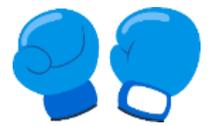
12月11日(月)  
＜初級クラス＞  
17:30～18:15  
＜中級クラス＞  
18:45～19:30

-  **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** 原則、参加希望日の前日までにお申し込みください  
**先着順** (定員に空きがある場合のみ、当日予約が可能です)
-  **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 045-840-2160 FAX 045-840-2157 担当 スポーツ課



ボクシングエグザサイズ

開催要項

10月6日(金)

<p>&lt;初級クラス&gt; 14:30~15:15</p> <p>【定員15人】 【料金300円】</p>	対 象	障害のある方
	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。
<p>&lt;中級クラス&gt; 15:45~16:30</p> <p>【定員15人】 【料金300円】</p>	対 象	障害のある方
	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。

11月23日(木・祝日)

<p>&lt;初級クラス&gt; 13:30~14:15</p> <p>【定員15人】 【料金300円】</p>	対 象	障害のある方
	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。
<p>&lt;中級クラス&gt; 14:45~15:30</p> <p>【定員15人】 【料金300円】</p>	対 象	障害のある方
	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。
<p>&lt;ペアクラス&gt; 16:00~16:45</p> <p>【定員10組】 【料金500円】</p>	対 象	小学生~高校生までの障害のある方とその介助者 (介助者と2人1組でお申し込みください)
	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。

12月11日(月)

<p>&lt;初級クラス&gt; 17:30~18:15</p> <p>【定員15人】 【料金300円】</p>	対 象	障害のある方
	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。
<p>&lt;中級クラス&gt; 18:45~19:30</p> <p>【定員15人】 【料金300円】</p>	対 象	障害のある方
	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。

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。R6年1月~3月分は12月にご案内します。