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・発達障害のあるこども向け

ぐんぐん フィットネスタイム！

冬クラス（12～3月）

【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
予約専用電話
TEL:045－840－2160　FAX:045－840－2157
担当:小島（おじま）、上嶋（かみじま）

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
12月18日	体 操	手を使った運動
12月25日	体 操	足を使った運動
1月15日	体 操	体幹を使った運動
1月22日	体 操	全身を使った運動
1月29日	体 操	ミニ運動会
2月5日	エアロビック	レッスン①
2月19日	エアロビック	レッスン②
2月26日	エアロビック	レッスン③
3月4日	エアロビック	レッスン④
3月11日	エアロビック	ミニ発表会

申込期間：11月11日(土)～12月9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

For Smile For Smile For Smile For Smile For Smile For Smile For Smile For Smile