習慣化支援プログラム　みんなとエクササイズ!!!

継続は力なり

YRS ユアース

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。

1月19日(金)
＜初級クラス＞
14:30～15:15
＜中級クラス＞
15:45～16:30

2月17日(土)
＜ペアクラス＞
17:30～18:15
＜中級クラス＞
18:45～19:30

3月20日(水祝)
＜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

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る方
申し込み 先着順	インターネット、電話または7階受付(フロント)まで お申し込みください
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）

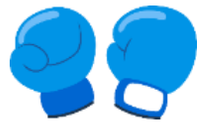
※実施時間や対象などプログラムの詳細は裏面でご確認ください

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

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

習慣化支援プログラム　みんなとエクササイズ!!!

ボクシングエクササイズ



開催要項

1月19日(金)		
＜初級クラス＞ 14:30～15:15	対　象	障害のある方
【定員15人】 【料金300円】	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。
＜中級クラス＞ 15:45～16:30	対　象	障害のある方
【定員15人】 【料金300円】	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。
2月17日(土)		
＜ペアクラス＞ 17:30～18:15	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）
【定員10組】 【料金500円】	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。
＜中級クラス＞ 18:45～19:30	対　象	障害のある方
【定員15人】 【料金300円】	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。
3月20日(水・祝日)		
＜初級クラス＞ 13:30～14:15	対　象	障害のある方
【定員15人】 【料金300円】	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。
＜中級クラス＞ 14:45～15:30	対　象	障害のある方
【定員15人】 【料金300円】	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。
＜ペアクラス＞ 16:00～16:45	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）
【定員10組】 【料金500円】	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。
注意事項	申込み後のキャンセルは事前にお願いいたします。 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	