

ラポール上大岡習熟化プログラム

# 木曜日のフラ アドバンス

「木曜日のフラ」に参加されたことのある方を対象としたプログラムです。  
エクササイズとしてだけではなく、表現活動のレッスンを通して、趣味や生涯活動としてフラを楽しむきっかけにしてみませんか？

## 【開催日】

原則第1、3週木曜日  
(祝日、休館日、指定日を除く)

## 【開催時間】

10:30~12:00

## 【会場】

ラポール上大岡 7階 体育室

## 【参加費】

1回 500円



# 木曜日のフラ アドバンス



開催日	原則第1・3週 木曜日 10:30~12:00 (祝日、休館日、指定日を除く)
開催場所	ラポール上大岡7階 体育室
対象	ラポール上大岡の会員で障害があり、下記参加条件を満たしている方
参加条件	下記のすべてにご承諾いただける方となります(登録制) ①「みんなとエクササイズ!!!木曜日のフラ」に参加したことがある ②フラを長く継続したいと考えている ③表現活動として発表の場に参加する意思がある
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	初めて参加される方は登録用紙をご提出ください。 その後、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(先着順)
参加費	1回500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(パウスカート可) 室内用運動靴(プログラムの特性上、裸足でも可) 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	発表会参加の際の衣装代は参加者の実費負担となります 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

電話：045-840-2160 Fax：045-840-2157

