ラポール上大岡　×　港南スポーツセンター

インクルーシブ

ヨガ教室

このプログラムは…

ラポール上大岡と港南スポーツセンターの合同プログラムです

地域の方々と一緒にヨガプログラムに取り組んでみませんか

日　時：　第3木曜日　15:30～16:30

場　所：　港南スポーツセンター2階　第1研修室

参加費：　500円

定　員：　15名

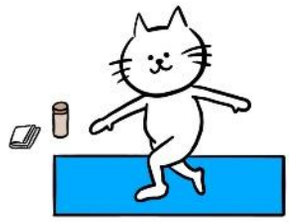
申込先：港南スポーツセンター
＜電話045-841-1188＞
申込期間：開催月の1日～当日

継続は力なり

※詳細は裏面の開催要項をご覧ください

ラポール上大岡×港南スポーツセンター　合同プログラム

インクルーシブヨガ教室
【開催要項】



対　象	16歳以上の方
参加条件	体調管理ができていること 現地集合、現地解散が可能な方 ※会場にはエレベーターがございませんので、ご注意ください。
申込期間	開催月の1日～当日
申込方法	直接港南スポーツセンターへお申し込みください（電話可） ※ラポール上大岡ではお申し込みを受け付けることはできません。
定　員	15名
参 加 費	1回500円 港南スポーツセンター受付の券売機でチケットを購入してください
開催場所	港南スポーツセンター2階　第1研修室 〒234-0051　横浜市港南区日野1-2-30　TEL:045-841-1188
持 ち 物	参加費 運動しやすい服装 タオル（汗拭き用） 水分（水筒やペットボトルなどフタがあるもの） ※ヨガは原則裸足で行いますので、**上履きは必要ありません**
そ の 他	当プログラムは港南スポーツセンターとの合同プログラムです プログラムのお問い合わせはラポール上大岡にお願いします 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

プログラムの様子はこちらから

【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
電話：045-840-2160　Fax：045-840-2157

【申し込み】

横浜市港南スポーツセンター
電話：045-841-1188　Fax：045-841-9417