

期間限定プログラム！

# ウェルネスWeek (春)

地域で活躍されている指導者をお招きし、いろいろなエクササイズに挑戦できる1週間の体験会です。「スポーツは苦手だけど、気持ちよくからだを動かしたい」、「何か新しいことに挑戦してみたい」など、多くの方のご参加をお待ちしています！  
複数プログラムのお申込みも可能です。

- 申込方法：申込用紙にご記入の上、総合受付までお持ちください（FAX可）
- 申込期限：各プログラム開催日の前日まで
- 定員：先着15人程度  
※定員オーバーで参加いただけない場合はお電話またはFAXでご連絡します  
※前日までに定員に満たない場合は当日申込みも受け付けます
- 対象者：障害のある方とその介助者(2名まで)
- 参加費：1回 300円 介助者と一緒に参加される方も参加費が必要です
- 持ち物：動きやすい服装 室内用シューズ 飲み物 参加チケット(教室用券売機でご購入ください)

## 〈スケジュール〉

日にち	曜日	時間	プログラム		会場
5月25日	月	13:30~ 14:30	ライフアップ^^体操		メインアリーナ
5月26日	火	13:30~ 14:30	ボクシング エクササイズ		メインアリーナ
5月27日	水	10:00~ 11:00	ライフアップ^^体操		サブアリーナ
5月28日	木	10:00~ 11:00	エアロビック スローエアロビック		サブアリーナ
5月29日	金	13:15~ 14:15	みんなのヨ〜ガでつなげよう！ ^^とカラダ		メインアリーナ
5月30日	土	10:15~ 11:15	みんなのヨ〜ガでつなげよう！ ^^とカラダ		サブアリーナ
5月30日	土	17:15~ 18:15	エアロビック スローエアロビック		サブアリーナ
6月7日	日	10:30~ 11:30	ボクシング エクササイズ		サブアリーナ

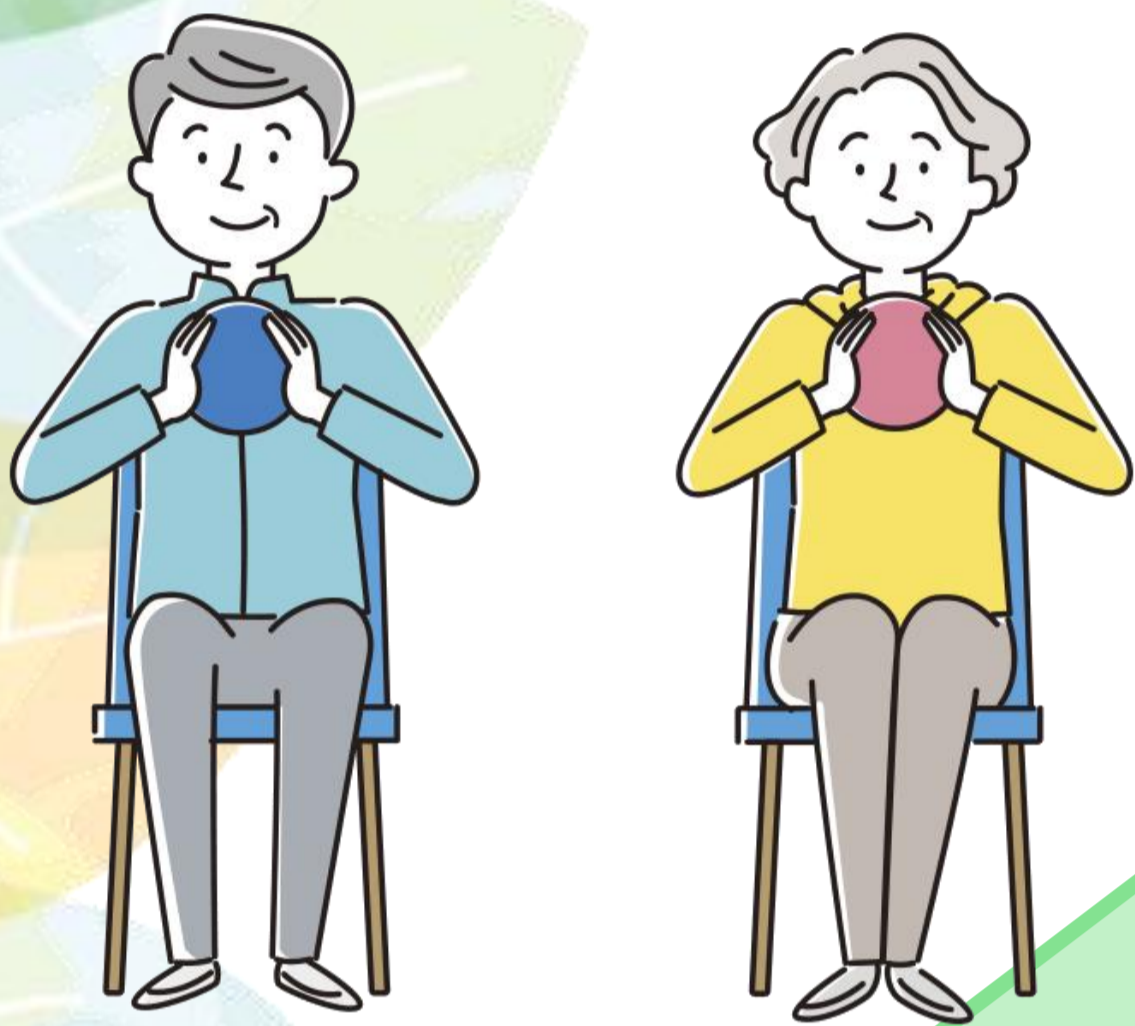
〒222-0035 神奈川県横浜市港北区鳥山町1752

申込・問い合わせ 障害者スポーツ文化センター横浜ラポール ウェルネスWeek担当

TEL.045-475-2050 FAX.045-475-2053

# ライフアップ 体操

心地よい日常を目指して  
やさしいからだづくりを！



# みんなのヨ～ガで つなげよう！ ココロとカラダ

自分のペースで自分らしく  
ヨガを楽しみましょう♪



## ウェルネス Week (春) プログラム



# スローエアロビック & エアロビック

音楽に合わせて無理なく  
元気なからだづくり！



# ボクシング エクササイズ

いつもより少しアクティブ  
にからだを動かしてみませ  
んか？