

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＞

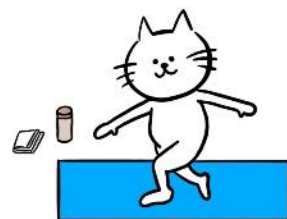
申込期間：前月の教室終了後
から教室当日まで受付
※7月、8月は毎月1日～当日

継続は  なり

※詳細は裏面の開催要項をご覧ください

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	前月の教室終了後から教室当日まで ※7月、8月は毎月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、 <u>上履きは必要ありません</u>
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



【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

プログラムの様子はこちらから