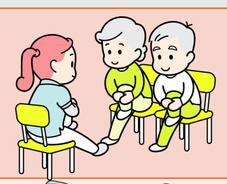
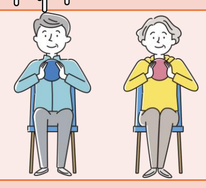
期間限定プログラム！

ウェルネスWeek（秋）

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期間限定の体験会です。「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！
車いすやいすに座ったままでも、ご参加いただけます！
複数プログラムのお申込も可能です。

●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　介助者で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
10月28日	水	13:30～ 14:30	エアロビック & スローエアロビック		サブアリーナ
10月29日	木	13:30～ 14:30	みんなのヨ～ガで つなげよう ココロとカラダ		サブアリーナ
10月30日	金	13:30～ 14:30	空　手		メインアリーナ
10月31日	土	開催なし			
11月1日	日	13:30～ 14:30	いすからはじめる 元気体操		サブアリーナ
11月2日	月	13:30～ 14:30	ライフアップ〽〽体操		メインアリーナ
11月3日	火・祝	10:00～ 11:00	ボクシング		サブアリーナ
11月13日	金	13:30～ 14:30	フラダンス		サブアリーナ

申込・問い合わせ
〒222-0035 神奈川県横浜市港北区鳥山町1752
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

ウェルネスWeek（秋）
実施プログラムのご紹介

汗かきLv

エアロビック ＆ スローエアロビック

音楽に合わせて簡単な動きから始めます。
全身を使った有酸素運動で体力向上や代謝アップが期待できます

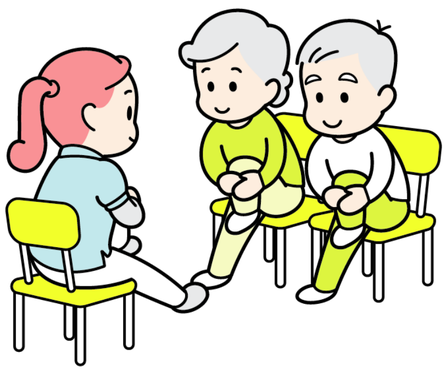


汗かきLv

NEW

いすからはじめる 元気体操

音楽を流しながら椅子に座った状態でストレッチ体操を行います。
立った状態でも参加可能なプログラムです



汗かきLv

NEW

フラダンス

有酸素運動やバランス力の向上も期待できるフラダンスを体験できます



汗かきLv

NEW

空　手

空手の技を一連の動きで表現する演武形式で体験できます



汗かきLv

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🎵
1人1人に合ったサポートが受けられます



汗かきLv

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！
体力に自信がない方や初めて運動をする方も安心して参加できます



汗かきLv

ボクシング

シャドーボクシングやミット打ちで爽快感を味わってみませんか。
全身運動でしっかり汗をかけます！



プログラムの内容や参加方法などご不明点がある際はスポーツ指導員までお問い合わせください。

