

ボクシバク エクササイズ

未経験者大歓迎!!!

筋力アップに加え心肺機能や代謝の向上が期待できる
エクササイズです。

7月26日(日)

<初級クラス> 13:30~14:15
<中級クラス> 14:45~15:30
<ペアクラス> 16:00~16:45

8月29日(土)

<ペアクラス>
13:30~14:15
<中級クラス①>
14:45~15:30
<中級クラス②>
16:00~16:45

9月25日(金)

<初級クラス>
17:00~17:45
<中級クラス>
18:15~19:00



場 所 ラポール上大岡7階 体育室



参加条件 ラポール上大岡の会員であり、体調管理ができています



申し込み インターネット、電話または7階受付(フロント)まで

先着順

お申し込みください



持 ち 物 会員カード、運動しやすい服装、室内用運動靴、タオル、

水分(水筒やペットボトルなどフタのある物)



実施時間や対象などプログラムの
詳細は裏面でご確認ください

【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
TEL 045-840-2160 FAX 045-840-2157





ボクシングエウササイズ

開催要項

7月26日(日)

<初級クラス> 13:30~14:15 【定員20人】 【料金300円】	対 象	障害のある方
	内 容	運動を始めたばかりや、体力に自信のない方にオススメのクラスです。イスや車いすに座っての参加も可能です。
<中級クラス> 14:45~15:30 【定員20人】 【料金500円】	対 象	障害のある方
	内 容	立って運動をするクラスです。腕を動かしながら、脚は左右の体重移動があります。しっかり体を動かしたい方にオススメのクラスです。
<ペアクラス> 16:00~16:45 【定員10組】 【料金500円】	対 象	小学生~高校生までの障害のある方とその介助者 (介助者と2人1組でお申し込みください)
	内 容	身近な方と一緒に運動に親しむクラスです。イスや車いすでの参加も可能です。

8月29日(土)

<ペアクラス> 13:30~14:15 【定員10組】 【料金500円】	対 象	小学生~高校生までの障害のある方とその介助者 (介助者と2人1組でお申し込みください)
	内 容	身近な方と一緒に運動に親しむクラスです。イスや車いすでの参加も可能です。
<中級クラス①> 14:45~15:30 <中級クラス②> 16:00~16:45 【定員15人】 【料金500円】	対 象	障害のある方
	内 容	立って運動をするクラスです。腕を動かしながら、脚は左右の体重移動があります。しっかり体を動かしたい方にオススメのクラスです。

9月25日(金)

<初級クラス> 17:00~17:45 【定員20人】 【料金300円】	対 象	障害のある方
	内 容	運動を始めたばかりや、体力に自信のない方にオススメのクラスです。イスや車いすに座っての参加も可能です。
<中級クラス> 18:15~19:00 【定員20人】 【料金500円】	対 象	障害のある方
	内 容	立って運動をするクラスです。腕を動かしながら、脚は左右の体重移動があります。しっかり体を動かしたい方にオススメのクラスです。

注意事項

申込み後のキャンセルは事前をお願いいたします。
 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