

継続は **力** なり

ラポール上大岡習慣化プログラム

みんなとエクササイズ!!!

ヨガプログラム



木曜 いすヨガ



開催日時 1, 2, 5週 木曜 15:10~15:50
(40分プログラム)

参加費 300円 定員 15名(先着順)

車いすやイスに座ったまま参加できるヨガプログラムです。
立っておこなうヨガポーズは行いませんので、ご注意ください。

木曜 夜ヨガ



開催日時 3週 木曜 18:15~19:15
(60分プログラム)

参加費 300円 定員 20名(先着順)

障害のある方ならどなたでも参加できるプログラムです。
お仕事帰りにリラックス！明日への活力をチャージ！

※詳細は裏面の開催要項をご覧ください

ラポール上大岡習慣化プログラム
みんなとエクササイズ!!! 木曜ヨガ
【開催要項】

対 象	原則16歳以上でラポール上大岡に会員登録をしている障害のある方
参加条件	体調管理ができていること
申込期間	原則、参加希望日の前日までにお申し込みください ※開催日ごとに申込みが必要になります (定員に空きがある場合のみ、当日予約可能)
申込方法	インターネット、電話または7階受付(フロント)へ直接お申し込みください ※当日予約は電話または直接来館のみとなります
定 員	いすヨガ/ 15名 夜ヨガ/ 20名 ※いずれも先着順
参 加 費	1回300円 7階受付(フロント)でチケットを購入してください
開催場所	ラポール上大岡7階 体育室
持 ち 物	ラポール上大岡の会員カード 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	申し込み後のキャンセルは事前に連絡をお願いします 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・申し込み】
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

