習慣化支援プログラム　みんなとエクササイズ!!!

継続は力なり

YRS ユアース

ボクシングエクササイズ

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。

10月31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

11月22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

12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る方
申し込み 先着順	インターネット、電話または7階受付(フロント)まで 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）

For Smile For Smile For Smile For Smile For Smile For Smile

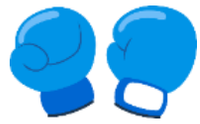
プログラムの様子はこちらから

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

ご予約はこちらから

習慣化支援プログラム　みんなとエクササイズ!!!
ボクシングエクササイズ



開催要項

10月31日(土)		
＜ペアクラス＞ 13:30～14:15 【定員20人】 【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。
11月22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。
12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にお願いいたします。 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