

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, 4, 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!

**昼ヨガ出張クラス@港南スポーツセンター**



開催日時 3週 木曜 15:30~16:30  
(60分プログラム)

参加費 300円 定員 10名(先着順)

毎週ヨガが出来たらいいなと思っていた方はぜひ、ご参加ください!  
会場がスポーツセンター2階になります。エレベーターがございませんので、階段を利用できる方のご参加になります。ご了承ください。

※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 港南スポーツセンター出張クラスに限り、会場の都合上、 <b>階段でスポーツセンター2階に来館可能な方が対象となります。</b>
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 <b>(当日予約可能、ただし出張ヨガは除く)</b>
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 <b>※当日予約は電話または直接来館のみとなります</b>
定 員	いすヨガ/ 15名 夜ヨガ/ 20名 出張ヨガクラス/ 10名 ※いずれも先着順
参加費	1回300円 ※いすヨガ、夜ヨガは当日7階受付(フロント)でチケットを購入してください <b>※港南スポーツセンター出張クラスは現地会場でお支払いください</b>
開催場所	いすヨガ、夜ヨガ / ラポール上大岡7階 体育室 出張クラス / 港南スポーツセンター2階 第2研修室
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、 <b>上履きは必要ありません</b>
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



プログラムの様子はこちらから

ご予約はこちらから