

HAWAII 継続は  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!!

# 木曜日のフラ

初めての方  
でもOK!!

男性大歓迎

イスや  
車いすでも!!

フラダンスエクササイズで  
基礎体力up、代謝upを目指しましょう



開催日時 第2・4木曜日 ※祝日を除く

10:30~11:30



参加費 1回 300円



定員 20名 (先着順)



YRS

ユアース

Foundation for  
Yokohama Rehabilitation  
Services

あなたらしい笑顔のために



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!!!**  
**木曜日のフラ 【開催要項】**



開催日	第2・4週 木曜日 10:30~11:30
開催場所	ラポール上大岡7階 体育室
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 ※開催日ごとに申し込みが必要になります <b>(当日予約可能)</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	20名(先着順)
参加費	1回300円 ※当日、7階受付(フロント)でチケットを購入してください
持ち物	ラポール上大岡の会員カード 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があるもの)
注意事項	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