

<第1・3土曜日>

フレッシュエアロビック

●主に知的・発達・精神障害のある
10～18歳（高校3年生）までの方

トレーニングと
エアロビックで
体力UP・
リフレッシュ
しましょう



<月1回 不定期開催>

ボクシングエクササイズ

●障害のある方
初級/中級/ペア

ボクシングの動きで
持久力UP
代謝UPを
目指しましょう



<毎週 月曜日>

シンプルエアロビック

●障害のある方

姿勢を意識
しながら
音楽に合わせて
大きく体を
動かしましょう



みんなとスポ-ツ!!!

●障害のある方

<ポッチャ>

第1・3・5週金曜日

<一般卓球>

第2・4週土曜日



<一般卓球・STT>

第2・4週
金曜日



仲間と楽しく体を動かしましょう

<6回コース×年3期> こども卓球教室

●主に知的・発達・精神障害の
ある小学4年生～高校生



教室終了後は
大会出場を
目指す
プログラムです

<第2・4木曜日> 木曜日のフラ

●障害のある方

心地よい音楽に合わせて
ゆっくりしっかり体を動かしましょう



<第1・3木曜日>

フラアドバンス

●木曜フラに参加経験のある方

発表会参加を目標に
表現活動としてフラを楽しみましょう



YRS

ユアース

Foundation for
Yokohama Rehabilitation
Services

あなたらしい笑顔のために

習 慣 化 プ ロ グ ラ ム

インターネット
予約はこちら



プログラムの
詳細はこちら



1回300円 / 500円

お気に入りのプログラムを見つけて
楽しく運動習慣をつけていきましょう！
見学・相談もお気軽にお声がけください。

※開催日時などの詳細は各プログラムの
チラシ・開催要項をご確認ください。

<毎週 水曜日>

バランスUP体操

●障害のある方



体力UP・筋力UPで
より健康な体をつくりましょう

第1・2・5 木曜日 いすヨガ

●障害のある方

いすや車いすのまま呼吸を意識
しながらじっくり体を動かしましょう



第3木曜日 夜ヨガ

●障害のある方

ゆったり体をほぐし
日々の疲れを癒しましょう



第3木曜日 インクルーシブ ヨガ教室

@港南スポーツセンター

●現地集合・解散が可能な方

港南スポーツセンターとの
合同プログラムです



<不定期開催> 体力測定会

●障害のある方

体組成計測・体力測定で
自分の体の状態や
日々の運動の成果を
確認しましょう

