

ラポール上大岡 × 港南スポーツセンター

インクルーシブ

ヨガ教室



このプログラムは…

ラポール上大岡と港南スポーツセンターの合同プログラムです
地域の方々と一緒にヨガプログラムに取り組んでみませんか

日時： 第3木曜日 15:45～16:45
(8月21日を除く)

場所： 港南スポーツセンター2階 第1研修室

参加費： 500円

定員： 8名

継続は  なり

※詳細は裏面の開催要項をご覧ください

インクルーシブ ヨガ教室

【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 現地集合、現地解散が可能な方 ※会場にはエレベーターがございませんので、ご注意ください。
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
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
定員	ラポール枠 8名 (実際のプログラムは最大16名での実施となります)
参加費	1回500円 現地で直接スタッフにお支払いください(現金のみ)
開催場所	港南スポーツセンター2階 第1研修室 〒234-0051 横浜市港南区日野1-2-30 TEL:045-841-1188
持ち物	参加費 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、 上履きは必要ありません
その他	当プログラムは港南スポーツセンターとの合同プログラムです 原則、お問い合わせはラポール上大岡にお願いします 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

横浜市港南スポーツセンター

電話：045-841-1188 Fax：045-841-9417



ご予約はこちらから