

HAWAII LOHA~

継続は **カ**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

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(当日予約可能)
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 ※当日予約は電話または直接来館のみとなります
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