

継続は  力なり

ラポール上大岡 習慣化プログラム

# トレーニング広場



トレーニング広場とは

運動不足の解消や体力づくり、他の施設を利用する前の練習を目的に、参加者の方それぞれでトレーニング室も利用できるプログラムです。

開催日

\* 開催日

	月	水	木	金	土	日
10:00~ 11:30						*
13:30~ 15:00	*					*
15:30~ 17:00	*	*			*	*
18:30~ 20:00	*	*	*	*	*	

祝日は日曜日と同じ時間設定になります



# 【 トレーニング広場 】

## 開催要項

対 象	障害者手帳をお持ちの方および中学生以上でラポール上大岡に登録をしている方
参 加 条 件	体調および障害の自己管理が出来ている方 (医師から運動に関する情報提供書を提出していただく場合があります)
申 込 期 間	ご希望日の前日までにご連絡ください <b>※次月の予約は、毎月15日からとることができます</b>
定 員	各回15人
申し込み方法	インターネット、電話・Fax、もしくは窓口にて ご予約ください
参 加 費	障害者…無 料
場 所	ラポール上大岡 6階 トレーニング室
持 ち 物	・ラポール上大岡の会員カード ・運動できる服装 ・室内履き(上靴) ・飲み物(フタが閉まるもの) ・タオル

**※初回ご利用時のみ、利用者講習会  
(5～10分程度)を受けていただきます。**

障害者スポーツ文化センター  
ラポール上大岡  
スポーツ課

電話 : 045-840-2151  
Fax : 045-840-2157