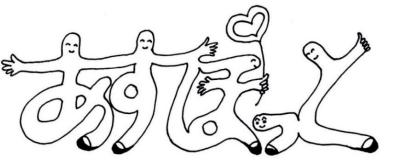
H29年4月

vol. 10「H29新年度号」

発行:一般社団法人あすぽ



スポーツ振興くじ助成事業





4月、気持ちを新たに、あすぽの各事業が始まりました。今年度も、地域の皆さんが健康かつ笑顔でいられる よう、大人事業・子ども事業・親子事業の活動をしていきます。広報誌『あすぽっと』は、今号で発行 10 回目となり ました。各事業の様子など、引き続きあすぽのいろいろな表情をお届けしていきますので、ぜひご覧ください。 また、今号は新年度初回号として全講師勢揃い!楽しんで読んでいただければ幸いです。

#### ★TOP NEWS~各事業より~★ \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* 【大人事業】

●「チャージ!」、4月より新レッスン登場!

山北会場(山北町健康福祉センター)では、水 曜Bクラス「シェイプ 30」が新登場。木曜Aクラス は「代謝アップエアロ」にリニューアル。

みなみ会場(南足柄市中部公民館)では、金曜 Aクラス「スロトレ燃焼」新登場。また、「ゆるりヨガ」 は木曜日に新講師を迎えました。木曜/金曜それ ぞれのヨガの違いをお楽しみください。

●「夜筋!!~明日のための筋トレ&ストレッチ~」 お仕事帰りにも参加できると好評のレッスン、

今年度も開催!山北町健康福祉センター、月2回火曜 19:30~20:30 大人 1回 800 円・小学生 100 円・・・詳細はチラシ又はHP。

<del>{{{{{{}}}}}}</del>



写真:チャージみなみ会場 「スロトレ燃焼」

写真:ホリデージム

(ソフトテニス)



イラストbyみ











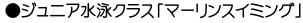
日曜月2回、様々なスポーツを楽しみながら、 体力作りをしています(4月はソフトテニス、障害物 競争)。年長~小6、体験歓迎!山北町川村小にて。

●楽しくのばすスポーツ広場「ホリデージム」

#### ●幼児体操クラス「ファイトキッズ」

【子ども事業】

お子さんの状況に応じ、原先生&まみ先生が指導。 跳び箱・マット・鉄棒、ほかにも楽しく体を動かして います!山北児童館、水曜日2クラス開催。



山北町健康福祉センターのプールで、毎レッスン1.2kmめざして泳いでいます。 \*どのクラスも、ご興味ある方はお気軽にご連絡を→asupo2010jr@yahoo.co.jp

<del>{{{{{}}}}}</del>

#### 【親子事業】

●新プログラム「じゃんぷキッズ」登場! 昨年度までの「ファイトキッズプレクラス」をより 参加しやすく、そして親子体操から一つジャンプ して、運動に挑戦したいお子さんを応援する、 2~4才児向けの体操教室。6月より火曜日月2回。 5/31(水) 山北町チャレンジデーで体験できます!

●「なかよしフェスタ」で「きらきら親子体操」♪

6/3(土)南足柄市中部公民館で「なかよしフェスタ」開催。あすぽは 親子体操を行います。詳しくはフェスタチラシでお知らせ。遊びにきてね。

↓ ホームページや Facebook も見てね~

, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	
発行元	一般社団法人あすぽ
連絡先	<b>a</b> 090-8013-5541
į	⊠asupo 2009@yahoo.co.jp
WEB	□ http://asupo1.com
	facebook.com/asupo2009
	「一般社団法人あすぽ」で検索

## あすぽの講師 大集合!

大人事業・親子事業・子ども事 業まで、あすぽの講師が勢揃い! 普段のレッスンでは見えない、 講師の一面もご紹介♪

- ◆氏名/担当レッスン名
- ①子どもの頃の夢
- ②好きな食べ物
- ③最近ハマっていること



「チャージ!」



- ❖增田智子 「スッキリンパ」 (山北·月A)
- ①幼稚園の先生
- ②お寿司、焼き肉、中華、 パスタ…好き嫌いなく何でも!
- ③骨盤調整、フローダンス



①幼稚園の先生

「癒しのヨガ」

(山北·月B)

- ②りんご
- ③野菜を育てること





- ❖佐宗かおり 「美しい体操」 (山北·火A)
- ①体育の先生
- ②イタリアン
- ③日帰りで散歩と源泉温泉



❖天野智美 「DO!ヨガ」 (山北·火B)



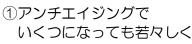
- ②丁寧でシンプルな野菜料理
- ③メディカルアロマ



- ❖望月洋子 「リフレッシュダンベル」 (山北·木B)
- ①花屋
- ②スイーツ
- ③息子とゲーム



◆石田常子 「リフレッシュダンベル」 (山北·木B)



- ②ほうれん草
- ③コレステロール値を下げること



#### ❖佐々木朋美

「美ウォーキング」 (山北/みなみ・木A) 「夜筋!!」(月2回火曜19:30~

- ①お菓子職人 (ヘンゼルとグレーテルの
- お菓子の家に憧れ) ②ドライフルーツ
- ③四股踏み



- ❖小池美穗子 「代謝アップエアロ」 (山北·木A)
- ①ラジオDJ
- ②焼き芋
- ③おから料理
  - (おからをもっと食べましょう!)





H28年度チャージ会員アンケートより(3 月・早目でラッキー抽選会)「続けようと思ったポイントは?」

①楽しい(49 票)②先生がいい(43票)③手頃な値段(33票)④習慣になっている(19票)⑤その他(6票)

- ❖渡邉祐子 「ゆるりヨガ」 (みなみ・金B)
- ①アタック No.1 の選手 美容師
- ②想いのこもった料理何でも
- ③アロマ石けん作り

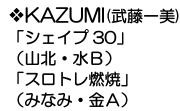


- ❖大沼朋子 「ゆるりヨガ」 (みなみ・木B)
- 1ミステリーハンター
- ②果物
- ③ヴィーガンお菓子作り



- ❖内田陽子 「ソフトエアロ」 (みなみ・火B)
- ①アナウンサー
- ②和食、ヘルシーなものや オーガニックなもの
- ③夫婦割りで旬の映画鑑賞





- 1イルカの調教師
- ②いちご、アイス
- ③スキューバダイビング

,,,,,,,,,,,,,,,,,



### 子ども事業

# ● **藤原恭子**「ホリデージム「マーリンスイークリンスイークリンスイークルー屋さんをいるかられるからでした。 ②ビールと言えば ③大人の塗り絵 「ホリデージム」 「マーリンスイミング」

- ①カレー屋さん(毎日 食べられるから)
- ②ビールと言えば何でも!



### ❖原美智代 「ファイトキッズ」

- ①幼稚園の先生
- ②ピーマン以外なんでも
- ③妖怪ウォッチぷにぷに ディズニーツムツム



onol-on-on-ol-on-on-ol-on

#### ❖飯田満美子 「ファイトキッズ」

- ①体操の選手
- ②納豆(小粒、あまり混ぜ ない派)、漬物
- ③サボテンを眺める、マグ カップを集める、朝ドラ



#### ❖高橋秀子

「きらきら親子体操」 (みなみ・火A) 「ホリデージム」

- ①ナース
- ②果物
- ③温泉に入りに行くこと

親子事業

### ❖亀田やす子 「じゃんぷキッズ」

- ①建築士
- ②海老
- ③最近はまりません…





#### あすぽ会場で、個性いっぱいの講師& スタッフがお待ちしています♪

「一般社団法人あすぽ」は、総合型地域スポーツ クラブとして、初心者でも参加しやすいレッスン を開催中。地域の催しや学校の保護者・子ども向 け教室等、出張レッスンも承ります。お気軽に ご相談ください。

### 春の活動:一コマ日記



にじ~ん ♥ ( オーター交流 ボーター交流 ボーター交流 

三月二十六日(日) 「第一回ママまつりー 「第一回ママまつりー で活躍するお笑い芸人 で活躍するお笑い芸人 で活躍するお笑い芸人 で活躍するおだい芸人 と一緒に、イベントを とり上げました。この イベント、来場者数は が出演。チャージ新講 が出演。チャージ新講 が出演。チャージ新講 で活躍するおだいさん



で見るには、 にあすばブース出店。 にあすばブース出店。 にあすばブース出店。 で豆を挟み30秒で何で豆を挟み30秒で何 で豆を挟み30秒で何をり、落ちる棒をキャ たり、落ちる棒をキャ たり、お子さんからご たり。お子さんからご

#### 今日のあすぼくん



[チャージ・ホリデージム会員ご家族]Y.N ちゃん(3才)の作品

あすぽくん。三人そろって何をしているのか なぁ…想像が膨らみますね♪

#### あすぽからのお知らせ

一般社団法人あすぽは、「toto スポーツ振興くじ助成金」を毎年度申請、クラブを運営していくため「クラブマネジャー設置事業」に活用しております。平成 29 年度も申請通りの助成金を得られることにでいたします。今後詳細はHP・ブログで公開予定です。

#### **◢**編集後記

H29 新年度号、いかがでしたか?個性あふれる先生方の一面、レッスンがますます楽しみになりそうです♪『あすぽっと』は今号で10号!今年度も皆さんからいただく声やあすぽの様子を、楽しい情報としてお伝えします。

[広報誌担当:りん] 似顔絵:津田

## スポーツくじ





スポーツは育てることができる。

スポーツくじ(toto·BIG)の収益は、日本のスポーツを育てるために使われています。

一般社団法人あすぽは toto スポーツ振興くじ助成を受けて活動しています。使途状況など各種報告書につきましては、ホームページや会場受付で公開しています。