

みなみ会場

託児あり

「下半身スッキリ!美ウォーキング」でおなじみ

ささきともみ先生と

HOTに! 韓流エクササイズ

寒さで縮こまり、体が弱りがちな冬。楽しく筋力・代謝をUPするエクササイズに挑戦しませんか。ハードな運動でも、ささき先生のリードで楽しく&安心してできます♪

動きはカンタン♪運動量はかなりありますが、みんなでやれば楽しくできちゃいますよ!

★日時: 2月7日(木)10:00~11:00 ★会場: 南足柄市中部公民館 1F講堂

★講師: ささきともみ先生

★内容: 音楽に乗って、筋力アップに効くサーキットトレーニングを約30分続けます!
ストレッチ(15分)ー韓流筋力アップエクササイズ(35分)腰~脇~おしり・太もも~下半身スクワットークールダウン(15分)

★持ち物: ヨガマット(なければバスタオル)、飲み物、タオル/動きやすい服装

★会費: チャージ会員200円、非会員700円 ★定員: 25名



★託児: 1月30日(水)まで<要申込み> ★定員: 先着10名

安心の託児付。



★メールにて以下お申し込みください

- ・タイトル「みなみイベント託児」
- ・本文「保護者名・お子様名&年齢・連絡先」
- ★料金: あすぽ会員は通常通り。非会員は「託児無料キャンペーン」適用!

レッスン終了後は…みなみ会場初のお茶会♪
しょうがドリンクでほっこりお茶タイム(^-^)
♪イベント申込み時に参加有無をお知らせ下さい。お子様同伴可
♪お菓子、お漬物等一品持ち寄り
♪マグカップ、取り皿持参 *12時まで
ささき先生(整体師)とお話するチャンス☆

山北会場

託児あり

耳つぼジュエリー& マッサージで 美力アップ

ビジカラ

もうすぐバレンタインデー。女性からプレゼントする機会が多いかと思います。この日は自分だけの為にキラキラした耳つぼジュエリーをご褒美なんてどうですか?耳には沢山のツボがあり美肌、リフトアップ、食欲減退など様々な効果が期待できます。耳のつぼをマッサージしたら、まるでピアスの様なつぼシールで、オシャレに元気になりましょう。

日時: 2/12(火)10時~11時

場所: 山北町健康福祉センター 201会議室

講師: 佐宗かおりさん アクビューティースクール 耳つぼジュエリー認定講師

持ち物: スタンドミラー(または手鏡)、髪留めやゴム

会費(受講料とジュエリー代)

:チャージ会員800円 非会員1,000円

※ジュエリーは2個(+600円)まで追加可能

定員: 15名(定員になり次第締切ります)

普段着でOK! 普段つける機会のないキラキラアクセサリや指輪などをつけてきてもテンション上がりますよ!

申込: 要予約。2/5(火)までに会場またはメールにて
託児申込: 要予約。2/5(火)までにメールにて。

タイトル「山北イベント託児」 本文「お子さま名、年齢、連絡先、保護者名」

終わった後は…「お茶タイム!」11時~12時

♪お菓子とお茶でみんな楽しいひと時を過ごしましょう♪

*お菓子1品以上持ち寄り、マグカップ持参 *お子さま連れ可

*市販品でも手作り品でも何でもOK イベント申込み時に参加有無をお知らせ下さい。