朝のエクササイズ「チャージ！」みなみ会場 ・ 9月イベントのお知らせ

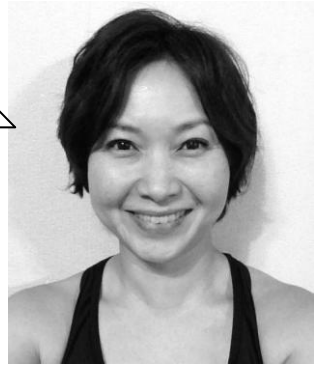
格闘技系エクササイズでスッキリ！
残暑疲れも汗でさっぱり！

コンバット★リズム！

まだまだ残暑が厳しい９月…夏の疲れを吹き飛ばすべく、「ピラティス＆リズム」をパワーアップさせた気分爽快なイベントレッスン開催！ムエタイ、空手、キックボクシング等、人気が高い格闘技系の動きを取り入れた、講師オリジナルのレッスンです。たっぷり汗をかきたい方はもちろん、初心者の方もＯＫ！終了後は、体のデトックス（毒出し）にもいいお茶をサービス♪

✦日時：９月１７日（火）１０:００～１１:００
✦場所：南足柄市中部公民館　講堂　　定員：先着３０名
✦講師：津田美奈子インストラクター
✦持ち物：室内履き、汗拭きタオル、飲み物／動きやすい服装
✦内容：気功の動きを取り入れたウォーミングアップ～格闘技系エクササイズ
～ストレッチでクールダウン。終了後はお茶でデトックス♪
✦会費：パスポート会員２００円、チケット会員・非会員７００円
※親子会員は非会員の１００円引き。
✦申込み：９／１２（木）までに会場またはメールにて。タイトル「みなみイベント」、本文に参加者名記載。
✦託児：定員１０名。９／９（月）までに会場またはメールにて、要申込み。
タイトル「みなみイベント託児」、本文にお子様名・年齢・保護者名・連絡先記載。
【託児料金】あすぽ会員は通常通り。非会員は一人目５００円、二人目以降３００円。

リズムに乗ってパンチやキック、一緒に楽しみましょう！



★お申込みはこちらへ→メール　asupo2009@yahoo.co.jp
TEL　090－8013－5541（秋葉）・HP　http://asupo1.com

明日への一歩・・・ あすぽ あしがら総合型スポーツクラブ

スポーツ振興くじ助成事業