朝のエクササイズ「チャージ！」

2013年 8月 山北会場

★今年の夏もチャージ！レッスンを開催します！★

８月のレッスンは、５日間限定で開催します！１回 500 円（チケット会員は 700 円）の都度払い。月会費・休会費ナシ。

明日への一歩・・・ あすぼ あしがら総合型スポーツクラブ

月		火		水		木		金（ビジターさん歓迎デー）	
5	202※1部屋	6	多目2	7	201・202	8	多目1	9	多目1
A 骨盤エクササイズ 用具 200 円 B		A NEW 美しい体操 B ★やさしい アシュタンガヨガ		A ピラティス&リズム B お休み		A サーキットエアロ ※室内シューズ必要 Bストレッチ&ダンベル（お子さん同伴可）右		A 美ウォーキング （体験 1 回 500 円、何回でも可） B ★癒しのヨガ	

レッスン時間
Aクラス(60 分) 9:20 – 10:20
Bクラス(60 分) 10:35 – 11:35
会場:山北町 健康福祉センター 託児会場: 子育て支援センター (同施設2F)

お知らせ～山北会場より～ ※会場、講師等の都合により、予定が変更・中止になる場合があります

８月はヨガの★イベントレッスンを2クラス開催！１回 **500 円でどなたでも**参加できます。**要申込み**。詳細は裏面にてこの週以外の山北会場の８月レッスンは夏休みです。託児予約は７/29（月）正午締切。体験参加受付中（*^^*）６日（火）の「美しい体験」は８月から定期レッスンに仲間入り！健康作りと女性らしさ向上に是非どうぞ♪金曜はビジターさん歓迎デー。何度でも１回 500 円でご参加ＯＫ！９月は２日（月）スタート！楽しい夏を♪

2013年 8月 みなみ会場

みなみ会場では親子体操を開催します！

体験１回 500 円（予約不要、各会場３回まで）
※親子体操は各会場１回迄
※託児は要予約

★8月６日、２７日（火）9:45～10:45　南足柄市中部公民館　１Ｆ講堂

「きらきら親子体操」　持ち物：バスタオル、飲み物、タオル

お知らせ～みなみ会場より～

「チャージ！」お休み期間ですが、8 月のみなみ会場では「きらきら親子体操」を開催！
外遊びを控えたくなる暑～い夏…広くて快適な空間で、親子で運動を楽しみませんか？1回 500 円で参加できます。通常期は歩けるお子さん～未就園児対象の教室ですが、幼稚園や小学生低学年程度のお兄さん・お姉さんがいらっしゃる方は、ご一緒に参加もOK！夏も元気にすごしましょう！

toto スポーツ振興くじ助成事業

朝のエクササイズ「チャージ！」
2013年 **山北会場**

「チャージ！」イベントは非会員の方も、何回でもご参加頂けます。９月から定例開催を予定している２レッスンです。この機会にぜひお試し下さい。

明日への一歩・・・
あすぽ
あしがら総合型スポーツクラブ
メールアドレス　asupo2009@yahoo.co.jp
TEL　090－8013－5541（秋葉）
HPアドレス　http://asupo1.com
（「あすぽ　スポーツ」で検索）

8月 イベントレッスン紹介

8/6（火）Bクラス（10:35～11:35）
やさしいアシュタンガヨガ

講師：天野智美さん

初めての方でも無理なく参加できる、アシュタンガヨガのレッスン。
初級～中級向けのレッスンです。
アシュタンガヨガとは、インドのパタビ・ジョイス師が指導する世界的に有名なヨガで、パワーヨガのベースにもなっているヨガです。
「呼吸と動作を調和させる」ことを重視し、積極的に体を動かすスタイルです。
程よい運動量があり、気持ちの良い汗のかけるレッスンです。

8/9（金）Bクラス（10:35～11:35）
癒しのヨガ

講師：赤松麻紀さん

１週間の疲れを癒す、リラックス系のヨガのレッスン。
心と体に優しいヨガのレッスンです。
体を動かすアサナ（ポーズ）とアサナの間にリラクゼーションの時間があるので、初めてヨガを体験する方も、体力に自信のない方やシニアの方も、無理なく参加できます。
心と体のバランス感覚を取り戻す、「癒しのヨガ」のレッスンです。

★申込：**要予約**。会場または asupo2009@yahoo.co.jp までメールにて。**締切 7/31(水)**。託児締切は 7/29(月)正午
★持ち物：ヨガマット（あれば）、飲み物、タオル／動きやすい服装
★会費：チャージ会員、チケット会員、非会員、**どなたでも一律 500 円の特別価格！！**
★定員：20名（定員になり次第締め切ります）

toto
スポーツ振興くじ助成事業