

託児つき
朝のエクササイズ

チャージ!

レッスンのご紹介

あすぽの託児付きエクササイズ「チャージ！」では山北・みなみ両会場あわせて10種以上のレッスンを開催。
内容や運動強度等を参考に、ご自分にあったレッスンを見つけてくださいね。

表示について

『 』 レッスン名

①講師名 ②内容

③開催曜日/時間(会場別)…※1

④運動強度の目安…※2

※1) 表中の時間は次の通り:

山北Aクラス 9:20-10:20、山北Bクラス 10:35-11:35

みなみAクラス 9:45-10:45、みなみBクラス 11:00-12:00

※2) あすぽ「チャージ！」内で比較し、目安として提示。

☆マーク1つは息切れなく調子を整える程度、

☆マーク5つは比較的激しく体を動かし汗をかく程度。

ご紹介を参考に、
実際にレッスンに
参加してみてくださいね!

『スッキリンパ』

- ①増田智子
- ②リンパの流れをよくする
マッサージやストレッチ。
軽いダンスで全身運動。
- ③月曜/山北Aクラス
- ④☆



『美しい体操』

- ①佐宗かおり
- ②音楽を取り入れ、女性らしい姿勢や動作を意識してゆったりと行います。
- ③火曜/山北Aクラス
- ④☆☆



『美ウォーキング』

- ①佐々木朋美
- ②ストレッチや筋力トレーニングを通し、美しく歩けることをめざします。
- ③水曜/山北Bクラス
木曜/みなみAクラス
- ④☆☆



『癒しのヨガ』

- ①赤松麻紀
- ②心と体のバランス感覚を取り戻す、リラクゼーション系のヨガ
- ③月曜/山北Bクラス
- ④☆☆



『DO! ヨガ』

- ①天野智美
- ②積極的に体を動かすヨガ。程よい運動量があり、気持ちの良い汗のかけるレッスン。
- ③火曜/山北Bクラス
- ④☆☆☆☆



『ゆるりヨガ』

- ①渡邊祐子
- ②呼吸法を大事に、ゆっくりと自分に向き合いリラックス。
- ③木、金曜/みなみBクラス
- ④☆☆



『ソフトエアロ』

- ①内田陽子
- ②簡単な動作で取り組みやすいエアロビクス。楽しく体をシェイプアップ。
- ③火曜/みなみBクラス
- ④☆☆☆☆ ※室内シューズ必要



『リフレッシュダンベル』

- ①望月洋子、石田常子
- ②玄米ダンベルで楽しく体を引き締めましょう。
- ③木曜/山北Bクラス
- ④☆☆



お子さん
同伴可

『きらきら親子体操』

- ①高橋秀子
- ②歩けるお子さんとおうちの方を対象に、楽しく体を動かします!
- ③火曜/みなみAクラス
- ※バスタオル必要



親子で
体操!

『サーキットエアロ』

- ①小池美穂子
- ②有酸素運動で脂肪燃焼、合間に行うピラティスでボディメイク。
- ③木曜/山北Aクラス
- ④☆☆☆☆ ※室内シューズ必要



『心地いい体操』

- ①佐宗かおり
- ②体の調子を上げ、毎日を明るく過ごすための軽い体操・ストレッチ
- ③金曜/みなみAクラス
- ④☆☆



お子さん
同伴可

『じゃれっこ教室』

- ①内田陽子
- ②お子様と楽しく体操。ママ向けソフトエアロビクスも行います。
- ③不定期開催(年6回予定)
- ※バスタオル必要



親子で
体操!



一般社団法人
あすぽ
明日への一歩...

～まずは体験から～予約不要、託児のみ要予約

<体験料金> 参加費:1回500円

託児料:1人目500円、2人目以降300円

会員になるともっとおトク!

詳しくは⇒ HP: <http://asupo1.com>
asupo2009@yahoo.co.jp TEL:090-8013-5541



SPORTS SKILLS SHARING OF JOYMENT
スポーツ振興くじ助成事業