朝のエクササイズ「チャージ！」

2016年

7月 山北会場

★ 7月は「紹介・入会キャンペーン」開催します ★

7月からの入会及び7月中の入会手続きで、会費200円割引券をプレゼントします。会員さんの紹介なら、紹介者にもプレゼント！お得に入会するチャンスです！ ✉ asupo2009@yahoo.co.jp

特定非営利活動法人 あすぽ
✉ asupo2009@yahoo.co.jp
☎ 090−8013−5541
http://asupo1.com

月	火	水	木	金
ビジター歓迎デー				1
☆こまめな水分補給で、熱中症対策をしましょう☆				
4 多目的2 A スッキリンパ B 癒しのヨガ	5 多目的2 A 美しい体操 B DO！ヨガ	6 201・2 B 美ウォーキング	7 多目的2 A サーキットエアロ ※室内シューズ必要 B リフレッシュダンベル（お子さん同伴可）石	8
11 201・2 A スッキリンパ B 癒しのヨガ	12 多目的2 A 美しい体操 B DO！ヨガ	13 多目的2 B 親子体操 ♪じゃれっこ教室 ※バスタオル持参	14 多目的1 A サーキットエアロ ※室内シューズ必要 B リフレッシュダンベル（お子さん同伴可）も	15
18 海の日	19 201・2 A 美しい体操 B DO！ヨガ	20 多目的2 B 美ウォーキング	21 お休み	22

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)

※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

お知らせ～山北会場より～

- 7月の月曜日は「ビジターさん歓迎デー」。歓迎デーのご参加は体験回数に含まれません。
- 7月のレッスンは20日（水）まで。21日から山北会場は夏休みに入ります。
- 8月のレッスン開催決定！山北会場は8/2(火)・8/4(木)の2日間。これ以外は夏休みです。パスポート会費はなく、どなたも1回500円の都度払いです。詳細は8月スケジュールにて。

スポーツくじ toto BIG
スポーツ振興くじ助成事業

朝のエクササイズ「チャージ！」
2016年 みなみ会場
7月

（会場：南足柄市中部公民館）

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）

★「チャージ！」パスポート会員（2500円／月）は通常レッスン全て（本紙裏面）参加OK
★各回会費を支払う「チケット会員」（800円／1回）、「親子会員」（500円／1回…親子体操＆お子さん同伴可レッスン）もあります
★体験1回500円（各会場年度内3回まで）

月	火	水	木	金
				1
	☆こまめな水分補給で、熱中症対策をしましょう☆			
4	5 中部公民館 1F講堂 みなみA「きらきら親子体操」 ※バスタオル持参 みなみB「ソフトエアロ」 ※室内シューズ必要	6	7 中部公民館 1F講堂 みなみA「美ウォーキング」 みなみB ★「癒しのヨガ」 （赤松先生）	8 中部公民館 1F講堂 みなみA「心地いい体操」 （お子さん同伴可） みなみB ★「スッキリンパ」 （増田先生）
11	12	13	14	15 中部公民館 1F講堂 みなみA「心地いい体操」 （お子さん同伴可） みなみB「ゆるりヨガ」
18	19 中部公民館 1F講堂 みなみA「きらきら親子体操」 ※バスタオル持参 みなみB「ソフトエアロ」 ※室内シューズ必要	20	21 中部公民館 1F講堂 みなみA「美ウォーキング」 みなみB「ゆるりヨガ」	22 ※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。

都合によりレッスン変更します。
みなみ会場久々の「癒しのヨガ」
みなみ初登場の「スッキリンパ」

レッスン時間
みなみAクラス(60分) 9:45－10:45
みなみBクラス(60分) 11:00－12:00
託児
【中部公民館】 1F幼児児童ホール

安心の託児付

お知らせ～みなみ会場より～

・7月は「紹介・入会キャンペーン」。会費200円割引券進呈のお得な企画！裏面上部参照。
・7月のレッスンは21日（木）まで。以降みなみ会場は夏休みです（パスパート会費なし）。
★予告：親子体操は夏休みも開催！8月2日、23日（火）。23日は親子体操終了後、親子で絵を描く「のびのびアートタイム」開催。詳しくは8月スケジュールをご覧ください。

スポーツ振興くじ助成事業