

朝のエクササイズ「チャージ！」  
2017年

4月 山北会場

★体験は1回500円。各会場3回までご参加いただけます★

1回500円でレッスンの体験ができます。気になったら会場へGO！託児はご予約必要。(親子体操の体験は2回まで)  
託児のご予約はこちら⇒ ☒ asupo2009@yahoo.co.jp

一般社団法人  
**あすぽ**  
明日への一歩...  
☒ asupo2009@yahoo.co.jp  
☎ 090-8013-5541  
http://asupo1.com

月		火		水		木		金
10	201・2	11	多目的2	12	多目的2	13	多目的1	14
A	スッキリンパ	A	美しい体操	B <b>新</b> ★シェイプ30		A	★代謝アップエアロ ※室内シューズ必要	
B	癒しのヨガ	B	DO! ヨガ			B	リフレッシュダンベル(石田) (お子さん同伴可)	
17	多目的2	18	202・3	19	多目的2	20	多目的2	21
A	スッキリンパ	A	美しい体操	B <b>新</b> ★シェイプ30		A	★代謝アップエアロ ※室内シューズ必要	
B	癒しのヨガ	B	DO! ヨガ			B	リフレッシュダンベル(望月) (お子さん同伴可)	
24	201・2	25	多目的2	26	多目的2	27	多目的1	28
A	スッキリンパ	A	美しい体操	B <b>新</b> ★シェイプ30		A	★代謝アップエアロ ※室内シューズ必要	
B	癒しのヨガ	B	DO! ヨガ			B	★美ウオーキング	

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～ ❀ 春です！レッスン構成リニューアル！ ❀

- 4月からレッスン構成をリニューアル！新しくなったレッスンは★下線付きです。曜日等、お間違えない様ご注意ください。レッスン詳細はピンク色の「レッスンのご紹介」参照。
- 新規会員募集中！お得なパスポート会員（月会費2500円で山北/みなみ両会場のレッスン受け放題）・チケット会員（1回800円の都度払）・親子会員（1回500円の都度払）の3種類。参加スタイルに合わせてお選び下さい。別途年会費1000円（親子会員は500円）、保険料必要。
- レッスンの持ち物：ヨガマット(貸出100円。体験時は無料)・飲み物・汗ふきタオル。
- 会費は、お釣りのないようにお持ちください。ご協力よろしくお願ひします。

スポーツくじ



スポーツ振興くじ助成事業

朝のエクササイズ「チャージ！」  
2017年

みなみ会場

4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(本紙両面)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	レッスン時間
10	11 ※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。	12	13 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」(大沼)	14 中部公民館 1F講堂 みなみA 新「スロトレ燃焼」 みなみB 「ゆるりヨガ」(渡邊)	みなみAクラス(60分) 9:45-10:45
17	18 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・上履き持参 みなみB 「ソフトエアロ」 ※室内シューズ必要	19	20 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」(大沼)	21	みなみBクラス(60分) 11:00-12:00
24	25 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・上履き持参 みなみB 「ソフトエアロ」 ※室内シューズ必要	26	27	28 中部公民館2F視聴覚室 みなみA 新「スロトレ燃焼」 みなみB 「ゆるりヨガ」(渡邊)	託児 【中部公民館】 1F幼児児童ホール

お知らせ～みなみ会場より～ **新しい季節、新レッスンはじまります！**

- 4月から一部のレッスンが新しくなりました！みなみ会場では、金曜日に「スロトレ燃焼」登場！1月に好評だったイベントレッスンが通常レッスンに仲間入り。※3月まで、金曜日みなみBクラスはお子様同伴レッスンを開催していましたが、「スロトレ燃焼」は託児付きレッスンとなります。詳細はピンク色の「レッスンのご紹介」参照。
- 新規会員募集中！4月から気分一新、楽しく体を動かして元気な自分を作っていきましょう。
- 会費は、お釣りのないようにお持ちください。ご協力よろしくお祈いします。

安心の託児付。



スポーツCLUB



スポーツ振興くじ助成事業