

朝のエクササイズ「チャージ！」
2017年

5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★

各会場3回返レッスンの体験ができます（親子体操は2回）。
気になったら会場へGO！1レッスン500円（託児は要予約）
託児のご予約はこちらまで⇒✉ 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・ビジター歓迎デー		火	水	木	金
8	201・2	9	10	11	12
A	スッキリンパ	お休み (会場都合)	お休み (会場都合)	A	代謝アップエアロ ※室内シューズ必要
B	癒しのヨガ			B	美ウオーキング
15	多目的2	16	17	18	19
A	スッキリンパ	A	美しい体操	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 (お子さん同伴可)(望月)
22	201・2	23	24	25	26
A	スッキリンパ	A	美しい体操	A	代謝アップエアロ ※室内シューズ必要
B	ゆるりヨガ(渡邊)	B	DO! ヨガ	B	リフレッシュダンベル (お子さん同伴可)(石田)
29	多目的2	30	31	チャレンジデー・201・2	
A	スッキリンパ	A	A	★スロトレ燃焼で3033運動	
B	癒しのヨガ	B	B	★シェイプ30	
				★新 幼児体操「じゃんぷキッズ」	

2～4才対象の幼児体操
じゃんぷキッズは
10:40～11:40(多目的2)

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～ 新緑の季節・チャージで爽やかな汗を♪
・5/31(水)はチャレンジデー！山北町は今年も参加します。通常レッスン(B:シェイプ30)に加え、
★印の イベントレッスンも開催。★印は参加費無料、☆は非会員の体験無料です。詳しくはHP、別
チラシにて。5/22(月)Bクラスは、みなみ会場でおなじみ渡邊祐子先生の「ゆるりヨガ」です。

スポーツクル
GO GO 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！」
2017年

みなみ会場

5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	レッスン時間
8	9	10	11	12	みなみAクラス(60分) 9:45-10:45
	中部公民館 1F講堂			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			みなみA「スロトレ燃焼」 みなみB「ゆるりヨガ」(渡邊)	みなみBクラス(60分) 11:00-12:00
15	16	17	18	19	託児 【中部公民館】 1F幼児児童ホール
			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)				
22	23	24	25	26	みなみA「スロトレ燃焼」 みなみB「ゆるりヨガ」(渡邊)
	中部公民館 1F講堂		中部公民館 1F講堂	中部公民館 2F視聴覚室	
	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		みなみA「美ウォーキング」 みなみB「ゆるりヨガ」(大沼)		

お知らせ～みなみ会場より～

- 気持ち良く運動できる季節ですね。Tシャツシーズンもうすぐ…。楽しく汗をかきたい方は「ソフトエアロ」、体のラインが気になる方は「美ウォーキング」「スロトレ燃焼」にぜひどうぞ！
- 5/31は「チャレンジデー」(裏面参照)。多くの方にスポーツをしてもらえるよう、山北会場にて無料の特別講座開催。2～4才のお子さん向け新プログラム「じゃんぷキッズ」も体験できます！
- ※26日の会場は2F「視聴覚室」。やや狭い会場のため、体験日を迷っているビジターの方は、ほかの日をお勧め(上記「講堂」と記載の日は、広々のびのび体験できます)。

安心の託児付。



スポーツクジ



スポーツ振興くじ助成事業