

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
 明日への一步...
 ✉ 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	美ウォーキング
15	多目的2	16	17	18	19
A	スッキリパ	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


 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 みなみBクラス(60分) 11:00-12:00
	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			中部公民館 1F講堂 みなみA 「スロトレ燃焼」 みなみB 「ゆるりヨガ」(渡邊)	
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 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		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)	中部公民館 2F視聴覚室	

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