

朝のエクササイズ「チャージ！」
2017年

6月

山北会場

★6月はビジターさんいらっしゃいキャンペーン開催★

毎回大好評！期間中は通常レッスンの体験が何度でもできます
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		火		水		木		金
						1	多目的2	2
レッスンの持ち物 ヨガマット(体験時無料貸出しアリ)・飲み物・フェイスタオル						A	代謝アップエアロ ※室内シューズ必要	
						B	リフレッシュダンベル(望月) (お子さん同伴可)	
5	多目的2	6	多目的2	7	多目的2	8	多目的1	9
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	シェイプ30 ※フェイスタオル持参	
12	201・2	13	多目的2	14	多目的2	15	多目的1	16
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	シェイプ30 ※フェイスタオル持参	
19	多目的2	20	多目的2	21	多目的2	22		23
A	スッキリンパ	A	美しい体操			お休み (会場都合)		
B	癒しのヨガ	B	DO! ヨガ					
26	201・2	27	多目的2	28	多目的2	29	多目的1	30
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	シェイプ30 ※フェイスタオル持参	

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

スポーツくじ



スポーツ振興くじ助成事業

お知らせ～山北会場より～ マメな水分補給で、熱中症対策をお忘れなく！

朝のエクササイズ「チャージ！」
2017年

みなみ会場

6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
5	6 親子事業「じゃんぷキッズ開講」!	7	8 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)	9 ※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。	みなみAクラス(60分) 9:45-10:45
12	13 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	14	15	16 中部公民館 1F講堂 みなみA「スロトレ燃焼」 ※フェイスタオル持参 みなみB「ゆるりヨガ」(渡邊)	みなみBクラス(60分) 11:00-12:00
19	20 親子事業「じゃんぷキッズ」	21	22 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)	23	託児
26	27 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	28	29	30 中部公民館 1F講堂 みなみA「スロトレ燃焼」 ※フェイスタオル持参 みなみB「ゆるりヨガ」(渡邊)	【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～6月は「ビジターさんいっしょい」キャンペーン(体験回数無制限)

・親子事業の新プログラム「じゃんぷキッズ」がいよいよ6/6から開講！対象はH26年生まれの2才児～4才児。山北児童館で、マットや跳び箱など、先生と一緒に挑戦してみよう。詳細別紙、参加者大募集♪
・6/3(土)は「なかよしフェスタ」(主催:民生委員児童委員協議会・中部公民館にて)。あすぽは親子体操でイベント参加します(11:30～12:00)。楽しいコーナーや、美味しいものたくさん！入場無料、ぜひ来てね！



スポーツ振興くじ助成事業