

朝のエクササイズ「チャージ！」
2017年

7月 山北会場

★7月は紹介・入会キャンペーン開催★

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

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・ビジター歓迎デー		水		木		金	
3	多目的2	4	多目的2	5	201・2	6	多目的2	7	
A	スッキリンパ	A	美しい体操	B シェイプ30 ※フェイスタオル必要		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)(石田)		
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 シェイプ30 ※フェイスタオル必要		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	美ウォーキング		
17		18	多目的1	19		20		21	
海の日		A	美しい体操	7/19～山北会場夏休み					
		B	DO! ヨガ						

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月の火曜日は「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18日(火)まで。19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(水)・8/7(月)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
LOLO 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

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(本紙両面)参加OK
- ★各回会費を支払う「チケット会員」(800円/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3回・親子体操2回迄)

月	火	水	木	金	レッスン時間
3	4 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	5	6	7 中部公民館 2F視聴覚室 みなみA 「スロトレ燃焼」 ※フェイスタオル必要 みなみB 「ゆるりヨガ」(渡邊)	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
10	11	12	13 中部公民館 1F講堂 みなみA ↓お子様同伴可 ★「リフレッシュダンベル」(望月) みなみB 「ゆるりヨガ」(大沼)	14 中部公民館 1F講堂 みなみA 「スロトレ燃焼」 ※フェイスタオル必要 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
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 「美ウオーキング」 みなみB 「ゆるりヨガ」(大沼)	21 ※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～みなみ会場より～ 7月は「紹介・入会キャンペーン」！(詳細は裏面参照)

- ・7/13(木)みなみBは「リフレッシュダンベル」。山北会場のレッスンを体験できます！お子様同伴可。
- ・7/7(金)の会場は2階視聴覚室。狭い会場となりますが、ご了承ください。
- ・みなみ会場のレッスンは20日まで。以降8月まで託児付きレッスンはお休みです。親子体操は8/8、29(火)開催！8日は親子体操の後、広い会場で親子で自由に絵画を描く「のびのびアートタイム」を予定！「あしがらアートの森」協力企画です。夏休みは園児・小学生の兄弟も歓迎ですよー♪

安心の託児付。



スポーツCLUB



スポーツ振興くじ助成事業