

朝のエクササイズ「チャージ！」
2017年
8月

山北会場

★今年の夏はスペシャルなチャージ！のレッスンをお届け！

8月のレッスンは、日数限定、3レッスンのみの開催です。
どなたも1回500円の都度払い。月会費はありません。
託児予約はメールでどうぞ。✉ asupo2009@yahoo.co.jp



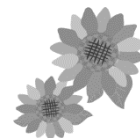
☎ 090-8013-5541 (秋葉)
URL <http://asupo1.com>

開催日・会場	レッスン名	レッスン内容など
山北町健康福祉センター		
8月2日(水) 10:35-11:35 会場:多目的2	B <u>美しい体操</u> (佐宗 かおり先生) (※B クラスのみの開催)	いつもの美しい体操に加え、 <u>子宮ヨガの体験</u> も行います。女性ならどなたでもご参加いただけます。更年期のホルモンアップ対策が期待できます。
8月7日(月) 9:20-10:20 会場:多目的2	A <u>スッキリンパ</u> (増田 智子先生)	いつものスッキリンパの内容に加え、特に <u>夏のケア</u> を取り入れたレッスンを行います。スッキリンパのレッスンで、暑い夏を乗り切りましょう
	B <u>癒しのヨガ</u> (赤松 麻紀先生)	癒しのヨガで、暑さに負けないしなやかな筋肉と伸びやかな体を作っていきましょう！

お知らせ～山北会場より～ ※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
8月は、いつもと曜日を変えて開催します。これ以外の山北会場8月レッスンは夏休みです。
託児予約は7/24(月)正午締切。9月は4日(月)スタート！楽しい夏をお過ごしください♪



夜筋!!～明日の為の筋トレ&ストレッチ～は、8月は8日・22日(火)
19:30-20:30、健康福祉センター多目的2で開催します。都度払いで
小学生～大人まで参加できます。夏休みの親子の思い出と一緒にレッスン
も楽しいですよ！大人800円、中高生500円、小学生100円(保険料含)



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

8月

みなみ会場

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



一般社団法人

あすぽ

明日への一歩...



スポーツくじ



スポーツ振興くじ助成事業

会場：南足柄市中部公民館

◆通常レッスンはお休みです(月会費なし)。例年行っている夏休みの親子体操と親子アートのイベントのほか、今年は会員さんの声にお応えして大人向けレッスンも開催。1回 500 円(のびのびアートタイムは別)。

開催日・会場	レッスン名	レッスン内容など
8月8日(火) 9:45-10:45 会場:1F講堂	きらきら親子体操 (高橋秀子先生)	★夏休みの親子体操はビジターさん&親子会員のお兄さんお姉さんも大歓迎!親子1組500円。今年度既に2回体験した方も参加OK。 【持ち物】バスタオル
11:00-12:00 ★会費100円 (画用紙付き)	のびのびアートタイム 	★「あしがらアートの森」(11月旧北足柄中で開催)協力企画。 涼しい会場で、のびのび絵を描こう♪発送等の手間なく絵画展にそのまま出品できます! 【持ち物】クレヨン・絵具等の画材、ぞうきん※絵具の方は筆洗いバケツ 【会費】100円※画用紙つき(四つ切り1枚)有料で画用紙追加可
8月29日(火) 9:45-10:45 会場:1F講堂	きらきら親子体操 (高橋秀子先生)	8/8と同じ 
8月24日(木) 10:00-11:00 会場:1F和室	美ウォーキング (ささきともみ先生)	お盆過ぎの疲れを取る体のケアと、軽い筋力アップのレッスンです。会場都合で参加人数の制限あり。ご了承ください。 ★要申込み★先着13名・申し込み期間:7/10~21 会場またはメールで会員番号と氏名を連絡。

お知らせ～みなみ会場より～

上記以外のみなみ会場の8月レッスンはお休みです。お休み中も、レッスンで先生から教わった自宅でできる簡単な運動やマッサージ、ゆったり深呼吸などぜひ続けて下さいね。9月は5日(火)スタートです。