

朝のエクササイズ「チャージ！」
2017年

9月 山北会場

★体験は1回500円。各会場3回迄ご参加いただけます★

1回500円でレッスンの体験ができます。気になったら会場へ！
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(ビジター歓迎デー)		木		金	
4	多目的2	5	多目的2	6	お休み (会場都合)	7	多目的2	8	
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		美ウォーキング			
11	201・2	12	多目的2	13	多目的2	14	多目的1	15	
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)☑			
18	祝日・敬老の日 イベント	19	多目的2	20	多目的2	21	多目的1	22	
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	★DO! ヨガ(80分)	B		美ウォーキング					
25	201・2	26	お休み (会場都合)	27	お休み (会場都合)	28	お休み (会場都合)	29	
A	スッキリンパ	B		癒しのヨガ					

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～ ☆夏の疲れはチャージでリセット☆

9月26日～28日は、会場都合(町の健診)のため、レッスンはお休みです。

9月は水曜日が、ビジター歓迎デー。歓迎デーのレッスンご参加は体験回数に含まれません。

9/19(火)BクラスはDO!ヨガのイベントレッスン。充実の80分レッスンです。参加条件アリ。詳しくはチラシをどうぞ

スポーツクジ



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

9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
4	5 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	6	7	8 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)	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
11	12 じゃんぷキッズ(山北児童館)	13	14 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・フロー」 (大沼)	15	託児
18	19 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	20	21 木曜日ヨガレッスン名変更 (内容はこれまで同様)	22 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)	【中部公民館】 1F幼児児童ホール
25	26 じゃんぷキッズ(山北児童館)	27	28 中部公民館 2F視聴覚室 みなみA「美ウオーキング」 みなみB「ゆるりヨガ・フロー」 (大沼)	29 ※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～ 木曜日ヨガのレッスン名変更&会場について

- ・9月から木曜日「ゆるりヨガ」のレッスン名を変更します(内容はこれまで同様)。呼吸と共に流れるような動きで(＝フロー)、ゆっくり様々なポーズを行う大沼先生のヨガに合わせた名称にしました。
- ・28日(木)の会場は2F視聴覚室。狭い会場となりますが、ご理解ご協力お願いします。

安心の託児付。



スポーツくらぶ



スポーツ振興くじ助成事業