

朝のエクササイズ「チャージ！」
2017年

10月

山北会場

★10月はビジターさんいらっしゃいキャンペーン開催★

スポーツの秋！期間中は通常レッスンの体験が何度でも！
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
2	多目的2	3	多目的2	4		5	多目的2	6
A	スッキリンパ	A	美しい体操	お休み		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(望月) (お子さん同伴可)	
9		10	多目的2	11	多目的2	12	多目的1	13
体育の日		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			B	リフレッシュダンベル(石田) (お子さん同伴可)	
16	多目的2	17		18	多目的2	19	多目的1	20
A	スッキリンパ	お休み (会場都合)		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	美ウォーキング	
23	201・2	24	多目的2	25	多目的2	26		27
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		お休み (会場都合)		
B	癒しのヨガ	B	DO!ヨガ					
30	多目的2	31						
A	スッキリンパ	お休み (会場都合)						
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～ ●10月1日～31日の県民スポーツ月間に合わせて、スポーツを楽し
みませんか？持ち物：ヨガマット（あれば。体験時無料貸出アリ）・飲み物・フェイスタオル

スポーツくらじ



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

みなみ会場

10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	
2	3 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・上履き持参 みなみB 「ソフトエアロ」 ※室内シューズ必要	4	5 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・フロー」	6	※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
9	10	11	12 いつもと違うレッスン。 この日はダンベル！	13 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」	みなみBクラス(60分) 11:00-12:00	
16	17	18	19 中部公民館 1F講堂 みなみA 「リフレッシュダンベル」 みなみB 「ゆるりヨガ・フロー」	20	託児	
23	24 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・上履き持参 みなみB 「ソフトエアロ」 ※室内シューズ必要	25	26	27 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」	【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～ ご利用ください☆「ビジターさんいらっしゃいキャンペーン」

・今月は非会員の方対象に体験キャンペーン開催！各会場3回までの体験が、1回500円で何度でもOK！
・都合により、19日は「美ウォーキング」に代わり「リフレッシュダンベル」開催。7月にみなみ会場で開催した際、好評でアンコールいただいたレッスンです。この機会に、普段とは違うレッスンをお楽しみください。

スポーツくらじ



スポーツ振興くじ助成事業