

朝のエクササイズ「チャージ！」  
2017年

11月

山北会場

★紹介・入会キャンペーン開催！会費割引券プレゼント！★  
11月中の「パスポート会員」又は「チケット会員」ご入会・  
またはご入会手続きで、会費200円割引券を進呈。  
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 (ビジター歓迎デー)		金
				1		2	多目的1	3
				お休み (会場都合)		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)	
6	多目的2	7	多目的2	8		9	多目的1	10
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	美ウオーキング	
13	201・2	14	多目的2	15	多目的2	16	201・2	17
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 ※フェイスタオル必要	B	リフレッシュダンベル(石田) (お子さん同伴可)	
20	多目的2	21		22		23		24
A	★スッキリンパ・DX	イベント		お休み (会場都合)		勤労感謝の日 (キッズカーニバル)		
B	癒しのヨガ	お休み(会場都合)						
27	201・2	28	多目的2	29	多目的2	30	201・2	
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 ※フェイスタオル必要	B	美ウオーキング	

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

スポーツクリ



**お知らせ** ●11月の木曜はビジター歓迎デー。体験回数に含まれません。●11/20イベント詳細別紙。  
●11/23(木・祝)「キッズカーニバル」にあすぽも参加。幼児体操じゃんぱぎッズのミニ版やります！

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

11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
		1	2 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」 (大沼)	3 文化の日	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
6	7 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	8	9 いつもと違うレッスン。 この日はスッキリン	10 ※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。	託児 【中部公民館】 1F幼児児童ホール
13	14 じゃんぷキッズ(山北児童館)	15	16 中部公民館 1F講堂 みなみA「スッキリンパ」 みなみB「ゆるりヨガ・フロー」 (大沼)	17 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)	
20	21 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	22	23 勤労感謝の日	24 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)	
27	28 じゃんぷキッズ(山北児童館)	29	30		

お知らせ ★11月は両会場で紹介・入会キャンペーン!割引券進呈(詳しくは裏面上参照)★  
都合により、16日みなみAは「美ウォーキング」に代わり「スッキリンパ」開催!この機会にぜひご参加下さい♪



スポーツ振興くじ助成事業