

朝のエクササイズ「チャージ！」
2018年

1月 山北会場

★子育て応援企画！「託児ご利用キャンペーン」開催★

12月～2月は、ピジターの方を対象に、「託児ご利用キャンペーン」開催中！託児を利用してレッスン参加すると次回参加時に使える託児無料券進呈！ぜひご来場下さい。＊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
8		9		10		11	203 (1部屋のみ)	12
						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)		
15	多目的2	16	201・2	17	多目的2	18		19
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					
22	201・2	23	多目的2	24	多目的2	25	201・2	26
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(望月) (お子さん同伴可)		
29	多目的2	30	多目的2	31	多目的2			
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				
B	癒しのヨガ	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～ 2018年も皆さんと一緒に「明日への一歩」!

☆新年は11日(木)スタート!あすぽの「チャージ!」で2018年もみなさんと一緒に、元気に楽しく体づくり・仲間づくりをしていきましょう。素敵な年になりますよう、宜しくお願いします。

☆1/11(木)は会場が会議室1部屋のみです。Aクラスの代謝アップエアロは、ローインパクトでもしっかり脂肪燃焼できるエアロ。ドタバタせずに、大きく動いて体幹トレーニングをします。

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！」
2018年

みなみ会場

1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
8	9 	10	11 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)	12 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)
15	16 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	17	18	19
22	23 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	24	25 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)	26 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)
29	30 じゃんぷキッズ 今月は1/16、30	31		※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。

レッスン時間
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
託児
【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～ 新しい一年、どうぞよろしくお祈りします！

2018年レッスンは1月11日スタート(1が並ぶ始まりの日)！安産の戌の日でも知られる「戌」の年は、地盤を固め、さらに新しく生み出す年でもあるそう。本年も皆さんと一緒に、新たな一歩を進めたいと思います^^

スポーツくらぶ



スポーツ振興くじ助成事業