

朝のエクササイズ「チャージ！」
2018年

2月

山北会場

★子育て応援企画！「託児ご利用キャンペーン」開催中★
2月まで、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使える託児無料券進呈！＊託児は要予約⇒ ☒ 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	
						1	多目的1	2	
						A	代謝アップエアロ ※室内シューズ必要		
						B	美ウォーキング		
5	多目的2	6		7		8	多目的1	9	
A	スッキリンパ	お休み		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	リフレッシュダンベル(石田) (お子さん同伴可)		
12		13	多目的2	14	多目的2	15	多目的1	16	
振替休日		A	美しい体操	/		A	代謝アップエアロ ※室内シューズ必要		
		B	DO! ヨガ			B	シェイプ30 ※フェイスタオル必要		
19	多目的2	20	202・3	21	多目的2	22		23	
A	スッキリンパ	A	美しい体操	/		お休み			
B	癒しのヨガ	B	DO! ヨガ						
26	201・2	27	多目的2	28	多目的2				
A	スッキリンパ	A	美しい体操	/					
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

スポーツくじ



スポーツ振興くじ助成事業

お知らせ～山北会場より～ 寒い季節でも、快適なレッスン会場で体を動かして免疫力アップ!!
寒さに負けずに元気に過ごしましょう。夜筋(やきん)は2/6・20(火)19:30～。1回から参加できます

朝のエクササイズ「チャージ！」
2018年

みなみ会場

2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
5	6 * 親子事業「じゃんぷキッズ」 今月の開催日…6日・27日	7	8 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)	9 中部公民館 1F講堂 みなみA「スロトレ燃焼」 ※フェスタオル必要 みなみB「ゆるりヨガ」(渡邊)
12	13 中部公民館 1F講堂 みなみA「きらきら親子体操」 ※室内履き、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	14	15 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)	16
19	20 中部公民館 1F講堂 みなみA「きらきら親子体操」 ※室内履き、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	21	22 ※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。	23 中部公民館 1F講堂 みなみA「スロトレ燃焼」 ※フェスタオル必要 みなみB「ゆるりヨガ」(渡邊)

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～ 寒い時期、運動であたたかく元気な体に！

ビジターの方対象の「託児ご利用キャンペーン」、2月まで開催中。詳しくは裏面上部をご覧ください。
【託児ご利用の方へお願い】会員の方の託児ご利用時は、あすぽからお渡ししている名札、荷札の着用をお願いいたします。おむつご利用のお子様は、使用済みおむつを処分する袋もお持ちください。

スポーツKIDS



スポーツ振興くじ助成事業