

朝のエクササイズ「チャージ！」
2018年

3月 山北会場

★ 早期更新・入会キャンペーン開催！今月は体験無制限 ★
★早目でラッキー抽選会は2/26～3/20までの更新・入会者が対象♪全員の方に粗品をさしあげます★ビジターさん(非会員)は、3月は何度でも1レッスン500円で体験可！託児はご予約下さい！


 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2	2
レッスンの持ち物 ヨガマット (体験時無料貸出アリ) 飲み物・汗ふきタオル						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(石田) (お子さん同伴可)	
5	多目的2	6	多目的2	7	201・2	8	多目的1	9
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	美ウオーキング	
12	201・2	13	多目的2	14	多目的2	15	多目的1	16
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)	
19	多目的2	20		21		22		23
A	スッキリンパ	~春休みはじまり~ 4月9日スタート~						
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～ 今年度もご参加・ご協力ありがとうございました！
 ●2/26～3/20まで「早めでラッキー抽選会」開催。期間中、平成30年度の保険料・年会費を納入すると、抽選で会費割引のチャンスが！その場で粗品プレゼントもあります♪
 ●3月は体験が何度でも！いろいろ試して、ご自分に合ったレッスンを見つけて下さいね♪
 ●3/6、20(火)は19:30～多目的2で「夜筋!!～明日の為の筋トレ&ストレッチ～」開催！お仕事帰りにも嬉しい夜のレッスンで、男性やご夫婦、親子での参加もあり楽しいですよ。どなたも1回800円。

スポーツクラブ


 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

3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 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)	2	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
5	6 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	7	8	9 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)	託児 【中部公民館】 1F幼児児童ホール
12	13 じゃんぷキッズ	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 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)	
19	20 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	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	

お知らせ～みなみ会場より～ 次年度もあすぽで元気、続けましょう！

2/26～3/20まで「早めでラッキー抽選会」開催！この期間に、次年度の保険料と年会費のお手続きを
するとささやかなプレゼント&会費割引が当たる抽選会に参加できます。詳細は会場のご案内参照♪

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