

朝のエクササイズ「チャージ！」
2018年

4月 山北会場

★ 体験は1回500円。各会場3回までご参加いただけます ★
1回500円でレッスンの体験ができます。気になったら会場へGO！託児はご予約必要。(親子体操の体験は2回まで)
託児のご予約はこちら⇒ ☒ 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
9	201・2	10	多目的2	11	お休み	12	多目的1	13
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	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	202・3	18	多目的2	19	多目的1	20
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	イベント リンパで小顔	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	
23	201・2	24	多目的2	25	多目的2	26	多目的1	27
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(望月) (お子さん同伴可)	

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～ 春は「チャージ！」で元気にスタート! ☆

- 新規会員募集中！お得なパスポート会員(月会費2500円で山北/みなみ両会場のレッスン受け放題)・チケット会員(1回800円の都度払)・親子会員(1回500円の都度払)の3種類。
参加スタイルに合わせてお選び下さい。別途年会費1000円(親子会員は500円)・保険料必要。
- 4/16(月)は、イベントレッスン開催します！小顔になるリンパのレッスン。
お茶付きで、楽しい1時間をお過ごし下さい。詳細は別チラシにて。
- 会費は、お釣りのないようにお持ちください。ご協力お願いします。
- 「夜筋!!～明日の為の筋トレ&ストレッチ～」は4/10、24(火)19:30～800円

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

スポーツツクリ
LOCO BIG
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

4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
9	10 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	11	12 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)	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」(渡邊)	みなみAクラス(60分) 9:45-10:45
	16		17	18	19
<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>レッスン参加時の持ち物 ヨガマット・飲み物・汗ふきタオル</p> </div>					
23	24 中部公民館 1F講堂 みなみA「きらきら親子体操」 ※バスタオル持参 みなみB「ソフトエアロ」 ※室内シューズ必要	25	26 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)	27 ※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

お知らせ～みなみ会場より～ 新年度、気持ちを新たにスタート！

- 新規会員募集中！パスポート会員、チケット会員、親子会員等、ご自分にあうスタイルでご入会できます。詳しくは右上の囲み内をご覧ください。保険料と年会費は年度内有効です(～翌年3月末日迄まで)。まずはお気軽に体験を♪ピンク色のチラシ「レッスンのご紹介」を参考にしてくださいね。
- ★予告:5、6月の火曜日(「きらきら親子体操」「ソフトエアロ」)は中部公民館が使用できないため、別会場で行います。5、6月のスケジュールで会場と時間を必ずご確認ください。

安心の託児付。



スポーツくじ



スポーツ振興くじ助成事業