

託児つき 朝のエクササイズ **チャージ!** レッスンのご紹介

あすぽの託児付きエクササイズ「チャージ！」では山北・みなみ両会場あわせて10種以上のレッスンを開催。
内容や運動強度等を参考に、ご自分にあったレッスンを見つけてくださいね。

【会場】山北会場：山北町健康福祉センター
みなみ会場：南足柄市中部公民館

表示について















『 』 レッスン名

- ①講師名 ②内容
- ③開催曜日/時間(会場別)…※1
- ④運動強度の目安…※2

※1) 表中の時間は次の通り;
山北Aクラス 9:20-10:20、山北Bクラス 10:35-11:35
みなみAクラス 9:45-10:45、みなみBクラス 11:00-12:00

※2) あすぽ「チャージ！」内で比較し、目安として提示。
☆マーク1つは息切れなく調子を整える程度、
☆マーク5つは比較的激しく体を動かし汗をかく程度。

ご紹介を参考に、
実際にレッスンに
参加してみてくださいね!

<p>『スッキリンパ』</p> <p>①増田智子 ②リンパの流れをよくする マッサージやストレッチ。 軽いダンスで全身運動。 ③月曜/山北Aクラス ④☆</p> 	<p>『美しい体操』</p> <p>①佐宗かおり ②深い呼吸と、美しく心地 いい動作を意識。 リズムや音を楽しむ体操。 ③火曜/山北Aクラス ④☆☆</p> 	<p>『美ウォーキング』</p> <p>①佐々木朋美 ②ストレッチや筋力トレーニ ングを通し、美しく歩けること をめざします。 ③木曜/山北Bクラス 木曜/みなみAクラス ④☆☆☆</p> 
<p>『癒しのヨガ』</p> <p>①赤松麻紀 ②心と体のバランス感覚を 取り戻す、リラクゼーション 系のヨガ ③月曜/山北Bクラス ④☆☆</p> 	<p>『ゆるりヨガ』 ①渡邊祐子(金曜) 『ゆるりヨガ・フロー』 ①大沼朋子 (木曜)</p> <p>②呼吸法を大事に、 ゆっくりと自分に向き 合うヨガ。 「フロー」はより動きを 感じるヨガ。 ③木、金曜/みなみBクラス ④☆☆/「フロー」☆☆☆</p>  	<p>『DO! ヨガ』</p> <p>①天野智美 ②積極的に体を動かすヨガ。 程よい運動量があり、 気持ちの良い汗のかける レッスン。 ③火曜/山北Bクラス ④☆☆☆☆</p> 
<p>『ソフトエアロ』</p> <p>①内田陽子 ②簡単な動作で取り組み やすいエアロビクス。楽しく 体をシェイプアップ。 ③火曜/みなみBクラス ④☆☆☆☆ ※室内シューズ必要</p> 	<p>『シェイプ30』</p> <p>①KAZUMI ②30秒間を意識して行う 筋力運動&ウォーキング。 無理なくできる脂肪燃焼 と体作り。 ③水曜/山北Bクラス ④☆☆☆</p> 	<p>『リフレッシュ ダンベル』</p> <p>①望月洋子、石田常子 ②玄米ダンベルで楽しく 体を引き締めましょう。 ③木曜/山北Bクラス ④☆☆</p> <p>お子さん 同伴可</p>  
<p>『代謝アップエアロ』</p> <p>①小池美穂子 ②曲に乗ってリズムカルに 動きながらインナーマッスル を鍛えて、基礎代謝を上 げましょう。 ③木曜/山北Aクラス ④☆☆☆☆ ※室内シューズ必要</p> 	<p>『スロトレ燃焼』</p> <p>①KAZUMI ②ゆっくり行う筋トレ(スロトレ) と有酸素運動で効率よく 脂肪燃焼 ③金曜/みなみAクラス ④☆☆☆</p> 	<p>『きらきら親子体操』</p> <p>①高橋秀子 ②歩けるお子さんとおうち の方を対象に、楽しく体を 動かします! ③火曜/みなみAクラス ※バスタオル必要</p>  <p>親子で 体操!</p>