

朝のエクササイズ「チャージ！」
2018年

5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 ★

各会場3回迄レッスンの体験ができます(親子体操は2回)。
気になったら会場へGO! 1レッスン500円(託児は要予約)
託児のご予約はこちらまで⇒ ☒ asupo2009@yahoo.co.jp

親社団法人
あすぽ
明日への一歩...
☒ asupo2009@yahoo.co.jp
☎ 090-8013-5541
http://asupo1.com

月・ビジター歓迎デー		火	水	木	金
7	多目的2	8	9	10	11
A	スッキリンパ	お休み	お休み	A	11
B	癒しのヨガ			B	
14	201・2	15	16	17	18
A	スッキリンパ	A	B	A	18
B	癒しのヨガ	B			
21	多目的2	22	23	24	25
A	スッキリンパ	A	B	A	25
B	癒しのヨガ	B			
28	お休み	29	30	31	
A		美しい体操	30	チャレンジデー 201・2	お休み
B	DO! ヨガ	B	★シェイプ30 ※フェイスタオル必要 幼児体操★じゃんぷキッズ・ミニ	2~4才対象の幼児体操 じゃんぷキッズ・ミニは 10:45~11:15 (多目的2)	

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

レッスン持ち物
ヨガマット(体験
時は無料貸出有)
飲物・汗拭タオル

お知らせ~山北会場より~ 新緑の季節・チャージで爽やかな汗を♪

・5月の月曜日は **ビジター歓迎デー**。この日のレッスンは、体験回数に含まれません。

・5/30(水)は **チャレンジデー!** 山北町は今年も参加します。通常レッスン(B:シェイプ30)に加え、

★印の イベントレッスンも開催。★印は参加費無料、☆は非会員の体験無料です。詳しくはHP、別チラシにて

スポーツクジ



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

5月

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)

(会場：南足柄市中部公民館、
岡本コミュニティセンター)

- ★「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・ピジター歓迎デー	水	木	金	レッスン時間
7	8 じゃんぷキッズ H30 年度開講日	5月の火曜日は 「ピジター歓迎デー」! お気軽にご参加ください 会場:岡本コミュニティセンター		11 中部公民館 1F講堂 みなみA「スロトレ燃焼」 ※フェイスタオル持参 みなみB「ゆるりヨガ」(渡邊)	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
14	15 岡本コミュニティセンター 2F大会議室 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	16	17 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)	18 中部公民館 1F講堂 みなみA「スロトレ燃焼」 ※フェイスタオル持参 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 【岡本コミュニティ】 1F健康管理室
21	22 じゃんぷキッズ	23	24	25	安心の託児付。  一般社団法人  あすぽ 明日への一歩・・・
28	29 岡本コミュニティセンター 2F大会議室 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	30	31 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)	※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～みなみ会場より～

- ・5月の火曜日はみなみ会場初の「ピジター歓迎デー」!どの曜日でも体験できますが、特に5月の火曜日は大歓迎♪体験回数に含まれません(通常は年度内各会場3回まで)。1回500円で何度でもどうぞ。
- ・会場都合により、5・6月の火曜日は、岡本コミュニティセンター(南足柄市塚原 2832)で開催。ご注意下さい。



スポーツ振興くじ助成事業