

朝のエクササイズ「チャージ！」
2018年

7月 山北会場

★ 紹介・入会キャンペーン開催！お得な入会は7月中 ★

★7月からの入会及び7月中の入会手続きで、会費200円割引券をプレゼントします。会員さんの紹介なら、紹介者にもプレゼント！
お得に入会できるチャンスです！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(ビジター歓迎デー)		水		木		金
2	多目的2	3	多目的2	4	201・2	5	多目的1	6
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	
9	201・2	10	多目的2	11	多目的2	12	多目的1	13
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★イベント DO! ヨガ エクステンド(80分)				B	リフレッシュダンベル(望月) (お子さん同伴可)	
16		17	203	18	多目的2	19		20
海の日		A	休み	B シェイプ30 ※フェイスタオル必要		7/19～山北会場夏休み		
		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

お知らせ～山北会場より～

- 7月の火曜日は「ビジター歓迎デー」です。歓迎デーの通常レッスンご参加は体験回数に含まれません。お気軽に♪
- 7/10(火) Bクラスは、イベントレッスン「DO! ヨガ・エクステンド」充実の80分レッスンです。参加条件がありますので、詳しくはイベントチラシでご確認ください。
- 7月のレッスンは18日(火)まで。19日から山北会場は夏休みに入ります。
- 8月のレッスン開催決定！山北会場は8/2(木)・8/6(月)の2日間。これ以外は夏休みです。パスポート会費はなく、どなたも1回500円の都度払いです。詳細は8月スケジュールにて。

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

スポーツクラブ



私たちはスポーツ振興くじ
助成を受けています。

朝のエクササイズ「チャージ！」
2018年

みなみ会場

7月

(会場：南足柄市中部公民館、
狩野公民館)

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
2	3	4	5	6 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)
9	<p>*大切なお知らせ* 今月木曜日は狩野公民館(南足柄市狩野791)での開催となります。より安定的に活動していけるよう、今後みなみ会場の1つの拠点として利用していきます。皆様のご理解ご協力、よろしくお願ひいたします。</p>		12 狩野公民館1F大ホール 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)
			16	17 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
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	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。

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
【狩野公民館】 2F和室

安心の託児付。



お知らせ～みなみ会場より～

★木曜日の狩野公民館は別途ご案内をご用意しています

●7月はお得な「入会・紹介キャンペーン」…入会した方、紹介した方それぞれ会費200円割引！詳しくは裏面上部参照。●8月は夏休み期間。8/7,28 親子体操と8/9 ゆるりヨガフローは特別開催♪

スポーツクラブ



私たちはスポーツ振興くじ
助成を受けています。