

朝のエクササイズ「チャージ！」
2018年
8月

山北会場

★今年の夏はスペシャルなチャージ！のレッスンをお届け！

8月のレッスンは、日数限定、2レッスンのみの開催です。
どなたも1回500円の都度払い。月会費はありません。

託児予約はメールでどうぞ。✉ asupo2009@yahoo.co.jp



☎ 090-8013-5541 (秋葉)
URL <http://asupo1.com>

開催日・会場	レッスン名	レッスン内容など
山北町健康福祉センター		
8月2日(木) 10:35-11:35 会場:多目的2	B <u>しなやか筋トレ</u> (ささきともみ先生) (※Bクラスのみの開催)	美ウオーキングのレッスンが「しなやか筋トレ」にリニューアル！ストレッチと筋トレでしなやかな体作りをします。
8月6日(月) 9:20-10:20 会場:多目的2	A <u>スッキリンパ</u> (増田 智子先生) (※Aクラスのみの開催)	いつものスッキリンパの内容に加え、特に <u>夏のケア</u> を取り入れたレッスンを行います。 スッキリンパのレッスンで、暑い夏を乗り切りましょう

お知らせ～山北会場より～ ※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

- 8月は日数限定で開催します。これ以外の山北会場8月レッスンは夏休みです。託児予約は7/23(月)正午締切
- 南足柄市文化会館で500円の都度払いで参加できるレッスンがあるので、ぜひご利用下さい。
8/1, 8, 15, 22, 29 各水曜日 13:00-14:00 1回500円のワンコインで参加できます。
持ち物: ヨガマット(またはバスタオル)・飲み物・汗ふきタオル
- 9月のレッスンは3日(月)スタート! 楽しい夏をお過ごしください♪



夜筋!!～明日の為の筋トレ&ストレッチ～ 8月は7日・21日(火)
19:30-20:30、健康福祉センター多目的2で開催。都度払いで小学生～
大人まで参加できます。夏休みの親子の思い出と一緒にレッスンはいかがですか?
大人800円、中高生500円、小学生100円(保険料含)

スポーツクリ



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

8月

みなみ会場

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



一般社団法人

あすば

明日への一歩・・・



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。

会場：南足柄市狩野公民館(南足柄市狩野 789)

◆通常レッスンはお休みです(月会費なし)。例年行っている夏休みの親子体操と親子アートのイベントのほか、会員さんの声にお応えして大人向けレッスンも開催。1回 500 円(のびのびアートタイム、子ども料金別)。

開催日・会場	レッスン名	レッスン内容など
8月7日(火) 9:45-10:45 会場:1F大ホール	きらきら親子体操 (高橋秀子先生)	★夏休みの親子体操はビジターさん&親子会員のお兄さんお姉さんも大歓迎!親子1組500円。今年度既に2回体験した方も参加OK。 【持ち物】バスタオル、飲み物
11:00-12:00 ★会費100円 (画用紙付き)	のびのびアートタイム 	★「あしがらアートの森」(11月旧北足柄中で開催)協力企画。 涼しい会場でのびのび絵を描こう♪発送準備の手間なく絵画展に出品できます。さらに、今年は一枚の大きな紙にみんなで絵を描くよ! 【持ち物】クレヨン・絵具等の画材、ぞうきん※絵具の方は筆洗いバケツ 【会費】100円※画用紙つき(四ツ切り1枚)有料で画用紙追加可
8月28日(火) 9:45-10:45 会場:1F大ホール	きらきら親子体操 (高橋秀子先生)	8/7同様 元気いっぱい親子で体を動かしましょう! 
8月9日(木) 10:00-11:00 会場:1F大ホール	ゆるりヨガ・フロー (大沼朋子先生)	呼吸と動作を流れるように続けて行うヨガ。夏休みは小学生も参加OK! 心身のリフレッシュを。【会費】大人500円、小学生200円。 【託児】要事前申し込み:7/30 正午迄 【持ち物】ヨガマット(なければバスタオル)、飲み物

お知らせ～みなみ会場より～ 夏休みの会場は狩野公民館です!

- ・大沼先生の「ゆるりヨガ・フロー」は今回が最終回。ぜひご参加ください。9月から新講師のヨガレッスン開始。
- ・8月は、上記以外のみなみ会場のレッスンはお休みです。お休み中も、レッスンで先生から教わった自宅のできる簡単な運動やマッサージ、ゆったり深呼吸などぜひ続けて下さいね。9月は6日(木)、狩野公民館でスタート!