

朝のエクササイズ「チャージ！」
2018年

9月 山北会場

★体験は1回500円。各会場3回迄ご参加いただけます★

1回500円で体験参加ができます。気になったら会場へGO！

託児は事前にご予約下さい。

ご予約はこちらまで⇒☒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(ビジター歓迎デー)		木		金
3	多目的2	4		5		6		7
A	スッキリンパ	お休み(町検診)		お休み(町検診)		お休み(町検診)		
B	癒しのヨガ							
10	201・2	11	多目的2	12	多目的2	13	多目的1	14
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	★しなやか筋トレ	
17		18	多目的2	19		20	多目的1	21
敬老の日		A	美しい体操	お休み(会場都合)		A	代謝アップエアロ ※室内シューズ必要	
		B	DO! ヨガ			B	リフレッシュダンベル(望月) (お子さん同伴可)	
24		25	多目的2	26	多目的2	27	多目的1	28
振替休日		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	DO! ヨガ			B	★しなやか筋トレ	

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～残暑をチャージ!で乗り越えよう!

●9月の水曜日は、ビジター歓迎デーです。体験回数に含まれないので回数を気にすることなく、ご参加いただけます。

●美ウォーキングが「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。

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

スポーツクルー



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

9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【火曜日】南足柄市中部公民館
【木・金曜日】南足柄市狩野公民館

- ★「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
3	4 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	5 NEW	6 狩野公民館 大ホール みなみA★「しなやか筋トレ」 みなみB★「のびやか YOGA」	7
10	11 じゃんぷキッズ第二期開講	12	13	14 狩野公民館 大ホール 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」
17	18 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	19 NEW	20 狩野公民館 大ホール みなみA★「しなやか筋トレ」 みなみB★「のびやか YOGA」	21
24	25 じゃんぷキッズ	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。	28 狩野公民館 大ホール 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」

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。



スポーツくらぶ



私たちはスポーツ振興くじ
助成を受けています。

お知らせ～みなみ会場より～ **木曜レッスンがリニューアル！ぜひ体験を！**

・「美ウォーキング」が、筋トレとストレッチを中心とした「しなやか筋トレ」(ささきともみ先生)にリニューアル！
・木曜ヨガに新講師:松井美恵子先生をお招きして、「のびやかYOGA」スタート！各種ダンスやヨガの経験豊富な松井先生。おおらかな動きの、心が明るくなるヨガをぜひ体験してください。木曜金曜は狩野公民館。