

朝のエクササイズ「チャージ！」  
2018年

10月 山北会場

★ 10月はビジターさんいらっしゃいキャンペーン開催！ ★

★スポーツの秋！期間中は通常レッスンの体験が何度でも！

1レッスン500円。直接会場へお越し下さい。(託児は要予約)

託児のご予約はこちらまで！⇒ ☒ aupo2009@yahoo.co.jp



☒ asupo2009@yahoo.co.jp

☎ 090-8013-5541

http://asupo1.com

月		火		水		木		金
1	多目的2	2	多目的2	3		4		5
A	スッキリンパ	A	美しい体操	お休み (会場都合)		お休み (会場都合)		
B	癒しのヨガ	B	DO! ヨガ					
8		9		10	多目的2	11	多目的1	12
体育の日		お休み (じゃんぷキッズ)		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 リフレッシュダンベル(石田) (お子さん同伴可)		
15	多目的2	16		17	多目的2	18	多目的1	19
A	スッキリンパ	お休み (会場都合)		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 リフレッシュダンベル(望月) (お子さん同伴可)		
B	癒しのヨガ							
22	201・2	23	多目的2	24	多目的2	25	多目的1	26
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 しなやか筋トレ		
B	癒しのヨガ	B	DO! ヨガ					
29	多目的2	30	多目的2	31		<b>レッスンの持ち物</b> ヨガマット(体験時無料貸出アリ) 飲み物・汗ふきタオル		
A	スッキリンパ	A	美しい体操	お休み				
B	癒しのヨガ	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

スポーツレジ



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～山北会場より～ スポーツの秋を楽しもう！

●10月1日～31日の県民スポーツ月間に合わせて、スポーツを楽しみませんか？「チャージ！」でリフレッシュ☆

●夜筋～明日の為に筋トレ＆ストレッチ～は、9日・23日19:30～多目的2で開催。ご参加キャンペーン開催します

朝のエクササイズ「チャージ！」  
2018年

みなみ会場

10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)  
(火曜日…南足柄市中部公民館、  
木曜日・金曜日…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
1	2 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	3	4 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」	5
8	9 じゃんぷキッズ	10	11	12
15	16	17	18 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」	19 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」
22	23 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	24	25 ※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。	26 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」
29	30 じゃんぷキッズ	31		

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

安心の託児受付



スポーツ倶楽部



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～

今月はビジターさんいらっしやいキャンペーン！10月はお好きなレッスンの体験が1回500円で何度でもできます(通常は年度内各会場3回まで)。楽しく体を動かして、疲れにくい体を作っていきましょう。ビジターさんの託児は一人目500円、二人目以降一人300円(要予約)。お問合せはお気軽に♪