

朝のエクササイズ「チャージ！」
2018年

11月 山北会場

★ 紹介・入会キャンペーン開催！会費割引券プレゼント ★

★11月中の「パスポート会員」又は「チケット会員」ご入会・または
ご入会手続きで、会費200円割引券を進呈。お得入会の好機★
託児のご予約はこちらまで！⇒ ☒ aupo2009@yahoo.co.jp


 株式会社
あすぽ
 明日への一歩...
 ☒ asupo2009@yahoo.co.jp
 ☎ 090-8013-5541
<http://asupo1.com>

月		火		水		木 (ビジター歓迎デー)		金
						1	多目的2	2
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				●11月の木曜は ビジター歓迎デー。体 験回数に含まれません		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)	
5	多目的2	6	多目的2	7		8	多目的1	9
A	スッキリンパ	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	癒しのヨガ	B	DO! ヨガ			B	リフレッシュダンベル (望月) (お子さん同伴可)	
12	201・2	13	多目的2	14		15		16
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					
19	多目的2	20	多目的2	21	多目的2	22		23・祝
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		お休み (会場都合)		キッズ カーニ バル
B	癒しのヨガ	B	DO! ヨガ					
26	201・2	27	多目的2	28	多目的2	29	多目的1	30
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	★イベントレッスン (80分) DO! ヨガ・エクステンド			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

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～山北会場より～●11/23(金・祝)「キッズカーニバル」にあすぽも参加。幼児体操じゃんぷキ
 ヅのミニ版やります！●11/27(火)Bクラスはイベントレッスン。参加条件アリ。詳細は別途チラシご覧下さい

朝のエクササイズ「チャージ！」
2018年

みなみ会場

11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：南足柄市中部公民館
木曜・金曜：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 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」	2 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」
5	6 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、室内シューズ持参 みなみB「ソフトエアロ」 ※室内シューズ必要	7	8	9
12	13 じゃんぷキッズ開催日	14	15 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」	16 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」
19	20 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、室内シューズ持参 みなみB「ソフトエアロ」 ※室内シューズ必要	21	22 ※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。	23 勤労感謝の日
26	27 じゃんぷキッズ開催日	28	29	30

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

安心の託児見付。



一般社団法人
あすぽ
明日への一歩...

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～

11月は、両会場で「紹介・入会キャンペーン」開催！200円割引券を進呈～詳しくは裏面上部参照～