

朝のエクササイズ「チャージ！」
2018年

12月 山北会場

★子育て応援企画！「託児ご利用キャンペーン」開催★

★12月～2月はビジターの方限定「託児ご利用キャンペーン」開催。託児を利用してレッスンに参加すると、次回参加時に使える託児無料券進呈！ぜひご来場下さい。*託児は要予約



asupo2009@yahoo.co.jp

090-8013-5541

https://asupo1.com

月		火		水		木		金
3	多目的2	4	多目的2	5	多目的2	6	多目的2	7
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		
B	癒しのヨガ	B	DO! ヨガ			B リフレッシュダンベル(石田) (お子さん同伴可)		
10	201・2	11		12	多目的2	13	203	14
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	癒しのヨガ					Bしなやか筋トレ(オイル代 100円)		
17	多目的2	18	多目的2	19		20		21
A	スッキリンパ	A	美しい体操	お休み～1/9まで				
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)

お知らせ～山北会場より～

☆12/13(木)は会場が会議室1部屋のみです。少々狭いのでご理解ご協力、よろしくをお願いします。

★Aクラスの代謝アップエアロは、ローインパクトでもしっかり脂肪燃焼できるエアロ。ドタバタせず、大きく動いて体幹トレーニングをします。★Bクラスの「しなやか筋トレ」はアロマオイルを使ったマッサージも実施します(オイル代100円別途必要)

☆山北会場の年内最終日は18日(火)。2019年は1月10日(木)からスタートします。この日の託児予約は12/17(月)正午迄にお願いします(締切後はご相談ください)。

☆夜チャージ!の夜筋筋は、12/4・18(火)19:30～多目的2で開催。都度払い800円で体作りができます

☆事務局は12/22～1/7までお休みです。今年も沢山のご参加・ご協力ありがとうございました。

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

※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

みなみ会場

12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・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」 ※室内シューズ、バスタオル必要 みなみB「ソフトエアロ」 ※室内シューズ必要	5	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 狩野公民館 大ホール みなみA「リフレッシュダンベル」 (望月)※お子様同伴可 みなみB「ゆるりヨガ」
10	11 中部公民館 1F講堂 みなみA「きらきら親子体操」 ※室内シューズ、バスタオル必要 みなみB「ソフトエアロ」 ※室内シューズ必要	12	13 普段と違う リフレッシュ!	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 じゃんぷキッズ開催日	19	20 狩野公民館 大ホール みなみA「しなやか筋トレ」 (オイル代 100円) みなみB「のびやか YOGA」	21 ※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

お知らせ～みなみ会場より～

- ①7日(金)みなみAは「リフレッシュ&ダンベル」です！玄米ダンベルを使用し、握力や背筋にじっくり効いてきます。初めての方やお久しぶりの方も、音楽に乗って楽しくできます。お子様同伴OK。
- ②20日(木)年内最終の「しなやか筋トレ」はアロマオイルでマッサージも実施。オイル代別途100円。
- ③1月のレッスンは11日(木)開始！この日の託児予約は12月17日(月)までにご連絡ください。

安心の託児付。



一般社団法人
あすぽ
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