


朝のエクササイズ「チャージ！」
2019年
1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


 般社団法人
あすぽ
 明日への一歩...
 asupo2009@yahoo.co.jp
 090-8013-5541
<https://asupo1.com>

月		火		水		木		金
7		8		9		10	203	11
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						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		
14		15	201・2	16	多目的2	17		18
成人の日		A 美しい体操 B DO! ヨガ		B シェイプ30 ※フェイスタオル必要		お休み (会場都合)		
21	多目的2	22	多目的2	23	多目的2	24	多目的1	25
A スッキリンパ B 癒しのヨガ		A 美しい体操 B DO! ヨガ		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		
28	201・2	29	多目的2	30	多目的2	31	多目的2	
A スッキリンパ B 癒しのヨガ		A 美しい体操 B DO! ヨガ		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)		

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～2019年も皆さんと一緒に「明日への一歩」！

☆新年は10日(木)スタート！あすぽの「チャージ！」で2019年もみなさんと一緒に、元気に楽しく
 体づくり・仲間づくりをしていきましょう。素敵な年になりますよう、宜しくお願いします。
 ☆1/10(木)は会場が会議室1部屋のみです。Aクラスの代謝アップエアロは、ローインパクトでも
 しっかり代謝を上げて脂肪燃焼できるエアロ。大きく動いて体幹トレーニングをします。

スポーツクリ



私たちはスポーツ振興と
 助成を受けています

朝のエクササイズ「チャージ！」
2019年

1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
(「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
7	8 	9	10	11 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」
14	15 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	16	17 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」	18
21	22 じゃんぷキッズ開催日	23	24 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) みなみB「のびやか YOGA」	25 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」
28	29 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	30	31 	※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

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～ 2019年、亥年も元気にいきましょう！
干支の猪は、無病息災の象徴ともいわれるそう。今年もチャージで体を鍛え、毎日を元気に過ごしていきたいですね！スタッフ一同、よろしくお願ひ致します。*1月24日(木)みなみAは「リフレッシュダンベル」！