

朝のエクササイズ「チャージ！」  
2019年

2月 山北会場

★子育て応援企画！「託児ご利用キャンペーン」開催中★  
2月まで、ピジターの方を対象に「託児ご利用キャンペーン」開催中！託児を利用してレッスン参加すると次回使える託児無料券進呈！＊託児は要予約⇒ ☒ 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		木		金
4	多目的2	5	多目的2	6		7	多目的1	8
A	スッキリンパ	A	美しい体操	お休み		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	
11		12	多目的2	13	多目的2	14	多目的1	15
お休み (建国記念日)		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	リフレッシュダンベル(石田) (お子さん同伴可)	
18	多目的2	19	202・3	20	多目的2	21	多目的1	22
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	
25	201・2	26	多目的2	27	多目的2	28	多目的1	
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	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

スポーツジム



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～ 寒い季節でも、快適なレッスン会場で体を動かして免疫力アップ!!  
寒さに負けずに元気に過ごしましょう。2/18(月)Bクラスの「癒しのヨガ」は、ゆうこ先生による  
代行レッスンとなります。夜筋(やきん)～明日の為の筋トレ&ストレッチ～は2/5・19(火)19:30～。  
1回から参加できます。

朝のエクササイズ「チャージ！」  
2019年

みなみ会場

2月

(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)

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)

★「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	レッスン時間
4	5 じゃんぷキッズ開催日	6	7	8   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」	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
11 祝	12   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	13	14   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」 (阿部)	15	託児 【中部公民館】 1F幼児児童ホール
18	19 じゃんぷキッズ開催日	20	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。	22   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」	【狩野公民館】 2F和室
25	26   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	27	28   狩野公民館 1F大ホール みなみA「しなやか筋トレ」 みなみB「のびやかYOGA」 (阿部)		※心の託児付。  一般社団法人 <b>あすぽ</b> 明日への一歩...

お知らせ～みなみ会場より～ 託児ご利用キャンペーン(裏面上部参照)開催中!  
今月より、松井美恵子先生は産休に入り、「のびやかYOGA」は阿部真澄先生が担当します(4月頃迄)。阿部先生はエアロピクス等幅広い指導経験があり、南足柄市文化会館の「昼ヨガ」も担当。ぜひご参加ください。

スポーツくら



私たちはスポーツ振興くじ  
助成を受けています