

朝のエクササイズ「チャージ！」
2019年

3月 山北会場

★早期更新・入会キャンペーン開催！3月は体験無制限★

★早目でラッキー抽選会は2/25～3/19までの更新・入会者対象♪全員の方に粗品を進呈★ビジターさん(非会員)は、3月は何度でも1レッスン500円で体験可！託児はご予約下さい。


 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
								1
4	多目的2	5	多目的2	6	201・2	7	多目的1	8
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	
11		12	多目的2	13	多目的2	14	多目的1	15
お休み (会場都合)		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		20		21		22
A	スッキリンパ	3/19～4/7 までお休み。4月は8日(月)スタート！						
B	癒しのヨガ							

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 ～今年度もご参加・ご協力ありがとうございました！

- 2/25～3/18(みなみ会場は3/19)まで「早めでラッキー抽選会」開催。期間中、2019年度の保険料・年会費を納入すると、抽選で会費割引のチャンスが！その場で粗品のプレゼントもあります。お得に更新・新規入会できます！新年度もあすぽで楽しく元気をチャージ！
- 3月は体験が何度でも！いろいろ試して、ご自分に合ったレッスンを見つけて下さいね♪
- 3/5、19(火)は19:30～多目的2で「夜筋!!～明日の為の筋トレ&ストレッチ～」開催！お仕事帰りにも嬉しい夜のレッスンです。どなたも1回800円。

朝のエクササイズ「チャージ！」
2019年

みなみ会場

3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
				1
	木曜日「のびやかYOGA」は2月から 阿部真澄先生が担当！ 7日みなみBはリフレッシュダンベル！			
4	5 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)必要 みなみB「ソフトエアロ」 ※室内シューズ必要	6	7 狩野公民館 大ホール みなみA「のびやかYOGA」 みなみB「リフレッシュダンベル」 (望月)【お子さん同伴可】	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」
11	12 今月のじゃんぷキッズは 5日・12日に開催	13	14 狩野公民館 1F大ホール みなみA「のびやかYOGA」 みなみB「しなやか筋トレ」	15 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」
18	19 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)必要 みなみB「ソフトエアロ」 ※室内シューズ必要	20	21 春分の日	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。

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。



お知らせ～みなみ会場より～

春です*元気を続けていきましょう

- ①早めでラッキー抽選会…2/25～3/19の期間に次年度の継続・入会の手続きをすると、その場で粗品 & 抽選で会費割引が当たるチャンス！(詳細は裏面)。4月からのレッスンは、別紙にてお知らせします。
- ②体験何回でもキャンペーン…3月はビジターさんの体験が1回500円で何度でもOK！

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