

朝のエクササイズ「チャージ！」
2019年

4月 山北会場

★体験は1回500円。各会場3回までご参加いただけます★

1回500円でレッスンの体験ができます。気になったら会場へGO！託児はご予約必要。(体験託児500円、2人目以降300円)
託児のご予約はこちらまで⇒✉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	
8	201・2	9	多目的2	10	多目的2	11	多目的1	12	
A	スッキリンパ	A	美しい体操	B NEW ★ <u>楽(たの)シェイプ</u> ※フェイスタオル必要		お休み			
B	★リフレッシュダンベル(望月) (お子さん同伴可)	B	DO! ヨガ						
15	多目的2	16		17		18		19	
A	スッキリンパ	お休み (会場都合)		お休み		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(望月) (お子さん同伴可)					B	★ <u>癒しのヨガ</u>		
22	201・2	23	多目的2	24	多目的2	25	多目的1	26	
A	スッキリンパ	A	美しい体操	B NEW ★ <u>楽(たの)シェイプ</u> ※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(望月) (お子さん同伴可)	B	DO! ヨガ			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

お知らせ～山北会場より ☆ 4月からレッスン構成リニューアルします ☆

- 4月からレッスン構成をリニューアル！新しくなったレッスンは★下線付きになっています。時間等、お間違えないよう、ご注意ください。レッスン詳細は、ピンク色の資料「レッスンのご紹介」参照。
- 新規会員募集中！お得なパスポート会員（月会費2500円で山北/みなみ両会場のレッスン参加し放題）
・チケット会員（1回800円の都度払）・親子会員（1回500円の都度払）の3種。

持ち物

- ・ヨガマット
- ・飲み物
- ・フェイスタオル

朝のエクササイズ「チャージ！」

2019年

4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
1	2	3	4	5
8	9	10	11 狩野公民館 1F大ホール 9:30-10:30「しなやか筋トレ」 10:45-11:45「のびやか YOGA」	12 狩野公民館 大ホール 9:30-10:30「スロトレ燃焼」 ※フェイスタオル必要 10:45-11:45「ゆるりヨガ」
15	16 中部公民館 1F講堂 9:30-10:30「はぴのび親子体操」 ※バスタオル(室内シューズ)必要 10:45-11:45「NEW」 「エナジーGO」 ※室内シューズ必要	17	18 狩野公民館 1F大ホール 9:30-10:30「しなやか筋トレ」 10:45-11:45「のびやかYOGA」	19
22	23 中部公民館 1F講堂 9:30-10:30「はぴのび親子体操」 ※バスタオル(室内シューズ)必要 10:45-11:45「NEW」 「エナジーGO」 ※室内シューズ必要	24	25 ※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。	26 狩野公民館 大ホール 9:30-10:30「スロトレ燃焼」 ※フェイスタオル必要 10:45-11:45「ゆるりヨガ」
29	30			

「のびやか YOGA」は現在
 阿部真澄先生が担当

レッスン時間
みなみAクラス 9:30-10:30
みなみBクラス 10:45-11:45
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～ 新年度スタートの月です！

- ①4月よりレッスン時間が変わります。上記カレンダーに書いてある通り、**開始時刻がみなみA9:30、みなみB 10:45 となりますのでご注意ください。**
- ②火曜日レッスンがリニューアル！みなみAの親子体操は名称を変えて「**はぴのび親子体操**」に、みなみBには音楽に乗って、ストレッチ・ダンスエクササイズ・筋トレができる「**エナジーGO**」が登場！畑山聖子先生のライブ感ある爽快な60分をぜひ体験してください。室内シューズと汗拭きタオル、飲み物お忘れなく。

