

H24年度 あしがら総合型スポーツクラブ「あすぽ」 事業計画（案）

	大人事業		親子事業	子ども事業			会議	その他
	チャージ! (山北会場)	チャージ! (南足柄会場)	きらきら親子体操	遊びからはじめるスポーツ広場ホリデージム	ジュニア水泳クラス マリンスイミング	幼児体操クラス フィットキッズ	役員会 運営委員会	イベント その他広報等
概要	月～金まで 9:20～11:55 山北町健康福祉センターにて 託児付スタジオプログラム実施 (60～80分)	火・木・金 9:45～12:00 南足柄市中部公民館等にて 託児付スタジオプログラム実施(60分)	火 9:45～10:45 南足柄市中部公民館にて 親子向けエクササイズ	○ホリデージム通常活動(日曜日 川村小学校体育館 9:00～12:00 月1～2回)	○月曜日 健康福祉センター 運動浴室 17:45～18:45 (60分)	○独自事業: 毎週木曜。年間33回程度	あすぽ運営について会議開催。 行事やスケジュール確認等を行ない円滑な運営に役立てる。役員・チャージ運営 12+2 ホリデー-7+1、親子3、マリソ4	○あすぽ全体としてのイベント・広報活動
↑4月	・レッスン(週5日) ○イベント	・レッスン(月6日) ○イベント(ダンベル)	・レッスン(月2日)	・2回(4/15,29)	・3回	・3回	・第1回 ・ホリ①/マリ①	
5月	・レッスン(週5日) ○イベント(ハイキング)	・レッスン(月6日) ○イベント	・レッスン(月2日)	・2回	・4回	・3回	・第2回 ・ホリ②	(申請手続き)
6月	・レッスン(週5日) ○紹介キャンペーン ○イベント	・レッスン(月6日) ○紹介キャンペーン ○イベント	・レッスン(月2日)	・2回 ・(フライングフットボール W大)	・4回	・5回	・第3回 ・第4回 ・親子①/マリ②	・月末有料広告掲載① ・南足柄市なかよしフェスタ参加(親子)
7月	・レッスン(週5日) ○ピクニックさんいらっしゃいキャンペーン	・レッスン(月6日) ○ピクニックさんいらっしゃいキャンペーン	・レッスン(月2日) ・(コラボイベント)	・1回 ○イベント:お楽しみ会 ・夏休みカヌー教室団体参加(遠征)	・1回	・1回	・第5回 ・ホリ③/親子②	
8月	～お休み～	～お休み～	～お休み～	・水中運動会(町営プール) (アカゲーム・W大) ○夏休み西伊豆シュノーケリング合宿(遠征)(コラボ S&O)	～お休み～	～お休み～	・第6回 ・ホリ④	(・夏休み学習室)
9月	・レッスン(週5日) ○イベント	・レッスン(月6日) ○イベント(候補:まごころ堂)	・レッスン(月2日)	・2回 ・お父さんと川遊び(遠征)(コラボ タフ)	・3回	・4回	・第7回 ・第8回 ・ホリ⑤	(中間報告) ・有料広告掲載②
10月	・レッスン(週5日) ○イベント	・レッスン(月6日) ○イベント(候補:まごころ堂、PSA)	・レッスン(月2日) ・(コラボイベント)	・(町健康スポーツ大会) ・小田原ふれあいフェスティバル 団体参加(遠征)	・4回	・4回	・第9回 ・ホリ⑥/親子③	・町健康スポーツ大会 30周年マラソン団体参加
11月	・レッスン(週5日) ○イベント	・レッスン(月6日) ○イベント(候補:PSA)	・レッスン(月2日)	・1回 ○スポーツチャンバラ教室 ・ガキ大将養成講座(コラボ タフ)	・4回	・4回	・第10回 ・マリ③	・設立2周年記念講演会(下旬)
12月	・レッスン(週5日) ○イベント ○託児無料キャンペーン	・レッスン(月6日) ○イベント ○託児無料キャンペーン	・レッスン(月2日)	・1回 ○クリスマスお楽しみ会	・3回	・1回	・第11回 ・ホリ⑦/マリ④	
↓1月	・レッスン(週5日) ○イベント ○託児無料キャンペーン	・レッスン(月6日) ○イベント ○託児無料キャンペーン	・レッスン(月2日)	・2回 ・雪あそび(遠征)(コラボ タフ)・(フライングフットW大)	・2回	・3回	・第12回  自立支援期間終了	・有料広告掲載③

2月	・レッスン(週5日) ○託児無料キャンペーン ○早期更新・入会キャンペーン	・レッスン(月6日) ○託児無料キャンペーン ○早期更新・入会キャンペーン	・レッスン(月2日)	・2回 ・白樺湖バスキーツアー(遠征)	・3回	・4回	・第13回 クラマネ設置支援期間終了	(完了報告) ・新年度更新手続き開始(下旬～)
3月	・レッスン(週5日) ○早期更新・入会キャンペーン ○体験無制限	・レッスン(月6日) ○早期更新・入会キャンペーン ○体験無制限	・レッスン(月2日)	○お楽しみ会(ニュースポーツ&サンドウィッチパーティ)	・3回	・1回	・第14回 ・ホリ⑧/マリ⑤	

※H25年4月のチャージ開始日より前に H24年度総会開催予定(事業・決算報告等)

## レッスン名一覧

### チャージ!(山北会場)

- 「骨盤エクササイズ」(山北)専用のチューブ(BCB)と枕(あおたけ)を用いた骨盤体操で全身スッキリ。
- 「アクティブヨガ」(山北)呼吸と動作を流れて行うアシュタンガヨガ。60、中上級80分の2クラスあり。
- 「ピラティス&リズム」(山北、南足柄)ピラティスでは身体を調整し、リズム体操では楽しんで体力向上。
- 「サーキットエアロ」(山北)有酸素運動で脂肪燃焼、合間に行うピラティスでボディメイク。
- 「ストレッチ&ダンベル」(山北)お子さん同伴可。玄米ダンベルで楽しく体を引き締める。
- 「アルファビクス」(山北)アルファ波音楽にあわせバンドを使った有酸素運動と呼吸法でリラクゼーション。
- 「ふくらはぎセルフケア」(山北)ストレッチとアロマオイルを使ったマッサージで身体を丁寧に整える。

### チャージ!(みなみ会場)

- 「セルフ整体&ストレッチ」(南足柄)調子を整える各部のマッサージとストレッチ。ピラティスも実施。
- 「下半身スッキリ!美ウォーキング」(南足柄)ストレッチや筋力トレーニングを通し、美しく歩けることをめざす。
- 「ゆるりヨガ」(南足柄)呼吸法を大事に、ゆっくりと自分に向き合いリラックス。

### 親子体操(チャージ!みなみ会場)

- 「きらきら親子体操」(南足柄)お子さんと一緒に、楽しく体を動かす。

## チャージ!イベント候補・案

### 助成金対象となる運動系

- ・ウォーキング、ハイキング(川村城址めぐり、桜めぐり)、青空ヨガ
- ・山登り
- ・アーユルヴェーダ
- ・フルムーンヨガ
- ・美ウォーキングスペシャル

### 対象外となる文化系

- ・調理実習(マクロビオティック・雑穀・食育につながるメニュー・塩麴(調理実習+各自で塩麴仕込む。))
- ・お茶会(お菓子とコーヒー・紅茶でお喋り&ティータイム)(あしがら茶の美味しい入れ方・飲み方講座)
- ・音楽鑑賞
- ・手芸(小物作り、3wayストール作り)