

H25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 じゃれっこ教室	楽しくのびすポ 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 託児付スタジオラ ム実施(60分)	きらきら:火 9:45～10:45 南足柄市中部公民 館にて じゃれっこ:第三金 9:35～10:35 山北町健康福祉セ ンターにて 親子向けエクサ イズ	日曜日 川村小学校 体育館 Aクラス(小3～小6) 9:20～10:20 Bクラス(年長～小2) 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)	月(年少・中) 水(年長) Aクラス14:55～ Bクラス16:10～ 月3回迄	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 運営各12+2 こども6 親子6	○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)	・レッスン(月6日)	・レッスン(月2日) じゃれ: (月1回)	・2回(4/14, 21)	・3回	月曜2回 (水曜は体験 会)	・第1回 ・こども① ・親子①	・有料広告掲載①(タ ウンニュース、フィットキッズ+ ホリデージム)
5月	・レッスン(週5日) ○イベント(美しい体 操)	・レッスン(月7日※5月 より金曜3日開催) ○イベント	・レッスン(月2日) じゃれ: (月1回)	・2回(5/12, 19)	・4回	月曜3回 水曜3回	・第2回 ・親子②	(申請手続き) ・月末有料広告掲載 ②
6月	・レッスン(週5日) ○ビジターさんいら っしゃいキャンペーン (後半2週間)	・レッスン(月7日) ○ビジターさんいら っしゃいキャンペーン (1か月全部)	・レッスン(月2日) じゃれ: (月1回)	・2回(6/2, 16)	・4回	月曜3回 水曜3回	・第3回 ・第4回 ・こども②	・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) ○紹介・入会キャン ペーン	・レッスン(月7日) ○紹介・入会キャン ペーン	・レッスン(月2日) じゃれ: (月1回)	・2回(7/7, 14)	・2回	月曜3回 水曜3回	・第5回 ・親子③	・夏休み学習広場 (9:30～11:30) (7/22, 24, 26, 30, 31, 8/2, 7, 8) (自習室を解放して いるイメージ。家でやる 宿題等を皆でやりま しょう。)
8月	8/5, 6, 7, 8, 9 の月 ～金まで開催 ○上記日程内でイ ベント	～お休み～ (親子体操のみ)	・レッスン(月2回) じゃれ: お休み	・プール活動3回 (8/8, 18, 22: 水中運動 会、町営プールにて) ○夏休み西伊豆シノーケ リング合宿(遠征)(コラボ S&O) ○山登り(コラボタフ)	～お休み～	月曜お休み 水曜2回	・第6回 ・こども③ ・親子④	
9月	・レッスン(週5日)	・レッスン(月6日) (9月より月2回各 2レッスン)	・レッスン(月2日) じゃれ: (月1回)	・2回 ・お父さんと川遊び (遠征)(コラボタフ)	・3回	月曜3回 水曜3回	・第7回 ・第8回 ・親子⑤	(中間報告) ・有料広告掲載③
10月	・レッスン(週5日) ○イベント	・レッスン(月6日) ○イベント	・レッスン(月2日) じゃれ: (月1回) 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	月曜3回 水曜3回	・第9回 ・こども④	・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) ○紹介・入会キャンペーン	・レッスン(月6日) ○紹介・入会キャンペーン	・レッスン(月2日) じゃれ:(月1回)	・1回 ○スポーツ講習会(外部講師招へい)	・4回	月曜3回 水曜3回	・第10回 ・親子⑥	・設立3周年記念講演会
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) じゃれ:(月1回)	・1回 ○たき火(コホ・タフ)	・3回	月曜3回 水曜3回	・第11回 ・子ども⑤	
1月	・レッスン(週5日) ○託児無料キャンペーン	・レッスン(月6日) ○託児無料キャンペーン	・レッスン(月2日) じゃれ:(月1回)	・2回	・2回	月曜3回 水曜3回	・第12回 ・子ども⑥ 自立支援期間終了	・有料広告掲載④
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) じゃれ:(月1回)	・2回	・4回	月曜3回 水曜3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) じゃれ:(月1回)	○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	月曜2回 水曜2回	・第14回	

レッスン名一覧(: 親子会員が参加できる)

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。(7月迄)
- 「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。
- 「美しい体操」(山北)9月以降導入予定。

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。
- 「美ウォーキング」(南足柄、山北)今年度4月より名称変更。ストレッチや筋カ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

- 「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。
- 「じゃれっこ教室」(山北)お子さんと一緒に、楽しく体を動かす。保護者は最後にソフトエアロビクスで軽く汗を流す。

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、
- ・ストレッチ&耳つぼジュエリー

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(お菓子と珈琲・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)