

スポーツの秋

週1からできる手軽な健康作り

続けやすく通いやすい私にぴったりのスポーツクラス

体験1回500円
(年度内2回迄)
託児1名500円

山北チャージ・みなみチャージの2つのチャージがあります。通いやすい2種のパスポート制

- ① シングルパスポート:月 3,000円 (山北・みなみのどちらかのレッスンに参加可)
 - ② ダブルパスポート:月 3,500円 (山北・みなみの全レッスンに参加可)
- 都度払い1レッスン1,000円のチケット会員もあります



9月 山:会場【月:健康福祉センター、木:生涯学習センター】 南:会場【南足柄市狩野公民館】

月	火	水	木	金
4【健康福祉センター多目2】 山 スッキリンパ(多目的2)	5	6	7【山北町立生涯学習センター和室】 山 姿勢バランスヨガ	8 南 スロトレ燃焼/ゆるりヨガ
11 山 スッキリンパオンライン	12	13	14 南 ほぐしリリーストレ/ZUMBA®	15
18 敬老の日 ●	19	20	21【山北町立生涯学習センター和室】 山 姿勢バランスヨガ	22 南 スロトレ燃焼/ゆるりヨガ
25 山 スッキリンパオンライン	26	27	28 南 ほぐしリリーストレ/ZUMBA®	29

10月 ★県民スポーツ月間★ビジターさんいらっしゃいキャンペーン★

月	火	水	木	金
2 山 スッキリンパオンライン	3	4	5【山北町立生涯学習センター和室】 山 姿勢バランスヨガ	6
9 スポーツの日 ●	10	11	12 南 ほぐしリリーストレ/ZUMBA®	13 南 スロトレ燃焼/ゆるりヨガ
16【健康福祉センター多目2】 山 スッキリンパ(多目的2)	17	18	19【山北町立生涯学習センター和室】 山 姿勢バランスヨガ	20 南 スロトレ燃焼/ゆるりヨガ
23 山 スッキリンパオンライン	24	25	26 南 ほぐしリリーストレ/ZUMBA®	27
30【健康福祉センター多目2】 山 ★イベントレッスン★	31		イベントレッスン 「女性のための骨盤調整」開催! 要申込み 詳細は別チラシにて	

ビジターさんいらっしゃい
キャンペーン開催!
500円/回で回数制限無し

11月 ●

月	火	水	木	金
		1	2 南 ほぐしリリーストレ/ZUMBA®	3 文化の日 ●
6 山 スッキリンパオンライン	7	8	9【山北町立生涯学習センター和室】 山 姿勢バランスヨガ	10 南 スロトレ燃焼/ゆるりヨガ
13	14	15	16 南 ほぐしリリーストレ/ZUMBA®	17
20【健康福祉センター多目2】 山 スッキリンパ(多目的2)	21	22	23 勤労感謝の日 ●	24 南 スロトレ燃焼/ゆるりヨガ
27 山 スッキリンパオンライン	28	29	30【山北町立生涯学習センター和室】 山 姿勢バランスヨガ	

★紹介・入会キャンペーン開催★
入会の割引があります

※会場や都合により予定が中止・変更になる場合があります

会場レッスン参加は予約不要、オンラインの参加、託児は事前にお申込み下さい
持ち物: ヨガマット、飲み物、タオル/動きやすい服装



一般社団法人

あすぽ
明日への一歩...

申し込み・問い合わせ ☒) asupo2009@yahoo.co.jp [担当:秋葉]

公式LINE) @856cetby Instagram) asupo_fans HP) https://asupo1.com

週1からできる手軽な健康作り
 続けやすく通いやすい私にぴったりのスポーツクラス
 託児付き 朝のエクササイズ「チャージ！」

体験1回500円

山北チャージ

げつ
月



スッキリンパ

9:20~10:20

リンパの流れを良くして自律神経を整える、ケアとストレッチ。
 会場(山北町健康福祉センター)とオンラインレッスンあり

講師: 増田智子

資格: 健康運動指導士

健康運動実践指導者

リンパインストラクター®

みなみチャージ【南足柄市狩野公民館】

もく
木



ほぐしリリーストレ

9:30~10:30

体のコリとゆがみをほぐし「筋膜ボール」で効率よくストレッチとリリース。
 美しい姿勢維持に必要な身体のトレーニングで、一生愛せる自分の体へ

講師: 東 真美

資格: 健康運動指導士

日本産後ダイエット協会認定 FEMS

ダイエットトレーナー

きん
金



スロトレ燃焼

9:30~10:30

スローな動きで負荷をかけ、効率よく筋力アップ。明るく笑いながら、楽しく筋トレ&ストレッチ

講師: KAZUMI

資格:

IBMA ピラティスインストラクター

JADP ダイエットインストラクター

もく
木



姿勢バランスヨガ

★9:10~10:10★

骨盤まわりをほぐし整えて、体のバランスと姿勢を整えていくヨガ。会場(山北町生涯学習センター)、オンラインもあります

講師: Maimi

資格: RYT200 修了

陰ヨガ指導者養成講座修了

ホームプラティス個人指導講座修了

もく
木



ZUMBA®

10:45~11:45

ラテンの音楽や流行の曲に合わせて楽しくダンス!初めてでも無理なくできる簡単な振付。笑顔でストレス発散!

※室内シューズ必要、ヨガマット不要

講師: YUUMI

資格: ZUMBA®BASIC, ZUMBINI®

インストラクター

きん
金



ゆるりヨガ

10:45~11:45

自分に向き合い、心落ち着く呼吸と動き。日々の緊張をほぐし穏やかに体と心を緩めるヨガ

講師: わたなべゆうこ

資格: IYC 認定講師、

JABC マタニティヨガ TT 認定修了

他

会場レッスン参加は予約不要、オンラインの参加、託児は事前にお申込み下さい

持ち物: ヨガマット、飲み物、タオル/動きやすい服装



一般社団法人

あすぽ

明日への一歩...

申し込み・問い合わせ ☒) asupo2009@yahoo.co.jp [担当: 秋葉]

公式 LINE) @856cetby Instagram) asupo_fans HP) <https://asupo1.com>