

朝のエクササイズ「チャージ！」  
2019年

6月 山北会場

★6月はビジターさんいらっしゃいキャンペーン開催★

毎回大好評！期間中は通常レッスンの体験が何度でもできます  
気になったら会場へGO！1レッスン500円（託児は要予約）  
託児ご予約はこちらまで⇒☒asupo2009@yahoo.co.jp


 般社団法人  
**あすぽ**  
 明日への一歩...  
 ☒ asupo2009@yahoo.co.jp  
 ☎ 090-8013-5541  
<https://asupo1.com>

月		火		水		木		金
3	多目的2	4	多目的2	5	多目的2	6		7
A スッキリンパ		A しなやか筋トレ		B <sup>たの</sup> 楽シェイプ		みなみ会場		
B リフレッシュダンベル(望月) (お子さん同伴可)		B DO! ヨガ						
10	201・2	11	多目的2	12		13	多目的1	14
A スッキリンパ		A 美しい体操				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(石田) (お子さん同伴可)		B DO! ヨガ		B <sup>たの</sup> 楽シェイプ		B しなやか筋トレ		
17	多目的2	18	多目的2			19	多目的2	20
A スッキリンパ		A 美しい体操		B <sup>たの</sup> 楽シェイプ		みなみ会場		
B リフレッシュダンベル(望月) (お子さん同伴可)		B イベントレッスン(80分) DO! ヨガ・エクステンド						
24	201・2	25		26		27	多目的1	28
A スッキリンパ		みなみ会場				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 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 ～たくさん試せるキャンペーンがやってきた！～

●6月はビジターさんいらっしゃいキャンペーン！色々なレッスンを試して、自分に合ったレッスンを見つけてください。夏はすぐそこ！動いて体を引き締めよう。みなみ会場のレッスン日に「みなみ会場」と記載しました。両会場ともぜひご利用下さい。6/4(火)Aクラスは佐々木先生の「しなやか筋トレ」です。

●6/18(火)Bクラスは、80分のイベントレッスン「DO! ヨガ・エクステンド」参加条件アリ。詳細は別紙にて

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

みなみ会場

6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	2	3
3 山北	4 中部公民館 1F講堂 みなみA「はぴのび親子体操」 ※バスタオル(室内シューズ)必要 みなみB「エナジーGO」 ※室内シューズ必要	5 山北	6 狩野公民館 大ホール みなみA「しなやか筋トレ」 みなみB「のびやかYOGA」←	7 「のびやかYOGA」に 松井美恵子先生が復帰!!
10 山北	11 山北 じゃんぷキッズ開催日	12	13 山北	14 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」
17 山北	18 山北 じゃんぷキッズ開催日	19 山北	20 狩野公民館 大ホール みなみA「しなやか筋トレ」 みなみB「のびやかYOGA」	21
24 山北	25 中部公民館 1F講堂 みなみA「はぴのび親子体操」 ※バスタオル(室内シューズ)必要 みなみB「エナジーGO」 ※室内シューズ必要	26	27 山北 ※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。	28 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」

レッスン時間
みなみ A クラス(60分) 9:30-10:30
みなみ B クラス(60分) 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

安心の託児付。



お知らせ～みなみ会場より～ 今月は「ビジターさんいらっしゃいキャンペーン」!

- ・産休中の松井美恵子が、6月より「のびやかYOGA」に復帰します。元気な再会をお楽しみに。
- ・上のカレンダーに、チャージ山北会場のレッスン日を「山北」と記載しました。両会場ともご利用下さいね。