

朝のエクササイズ「チャージ！」  
2019年

7月 山北会場

★紹介・入会キャンペーン開催！お得な入会は7月中です★  
★7月からの入会及び7月中の入会手続きで、会費200円割引券をプレゼントします。会員さんの紹介なら、紹介者にもプレゼント！お得に入会できるチャンスです！託児はご予約下さい

一般社団法人  
**あすば**  
明日への一歩...  
asupo2009@yahoo.co.jp  
090-8013-5541  
http://asupo1.com

月		火		水		木		金
1	多目的2	2	多目的2	3		4	多目的2	5
A	スッキリンパ	A	美しい体操	お休み(会場都合)		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	癒しのヨガ	
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 <sup>たの</sup> 楽シェイプ		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	
15	海の日	16	お休み(会場都合)  みなみ会場	17	多目的2	18	みなみ会場	19
				B <sup>たの</sup> 楽シェイプ		山北会場 夏休みはじまり		

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

持ち物

- ・ヨガマット
- ・飲み物
- ・フェイスタオル

お知らせ～山北会場より～「チャージ！」で暑さに負けない体作りを！

- 7月のレッスンは17日(水)までとなります。18日から山北会場は夏休みに入ります。
- 8月のレッスン開催決定！山北会場は8/5(月)のABクラス開催。これ以外は夏休みです。パスポート会費はなく、どなたも1回500円の都度払いです。詳細は8月スケジュールにて。
- 夜筋～明日の為の筋トレ&ストレッチ～は、7/2、16(火)、19:30～多目的2にて。1回800円。

朝のエクササイズ「チャージ！」  
2019年

みなみ会場

7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	レッスン時間
1	2 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	3	4 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」	5	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
	8		9 山北 じゃんぷキッズ開催日		10 山北
15	16 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	17 山北	1 狩野公民館 1F大ホール 8 みなみA「しなやか筋トレ」 みなみB「のびやか YOGA」	19 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」	【狩野公民館】 2F 和室
	22		23	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。

お知らせ～みなみ会場より～ 夏だ！紹介・入会キャンペーン♪

★紹介入会キャンペーン開催中！…7月中の入会手続きで会費200円引き券プレゼント！紹介者にも割引券差し上げます。  
詳しくは裏面上部をご覧ください。★8月は「チャージ！」夏休み期間ですが、親子体操と一部のレッスンを開催します。