

朝のエクササイズ「チャージ！」
2019年
8月

山北会場

★今年の夏はスペシャルなチャージ！のレッスンをお届け！

8月のレッスンは、日数限定、2レッスンのみの開催です。
どなたも1回500円の都度払い。月会費はありません。

託児予約はメールでどうぞ。✉ asupo2009@yahoo.co.jp



☎ 090-8013-5541 (秋葉)
URL <http://asupo1.com>

開催日・会場	レッスン名	レッスン内容など
山北町健康福祉センター		
8月5日(月) 9:20-10:20 会場:多目的2	A <u>スッキリンパ</u> (増田 智子先生)	いつものスッキリンパの内容に加え、特に <u>夏のケア</u> を取り入れたレッスンを行います。 スッキリンパのレッスンで、暑い夏を乗り切りましょう
8月5日(月) 10:35-11:35 会場:多目的2	B <u>リフレッシュダンベル</u> (望月 洋子先生)	8月のレッスンに参加いただいた方には、リフレッシュダンベルの一番大切な「 <u>基本姿勢が分かるプリント</u> 」をプレゼントします！

お知らせ～山北会場より～ ※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

● 8月は日にち限定で開催します。これ以外の山北会場8月レッスンは夏休みです。託児予約は7/29(月)正午締切

● **南足柄市文化会館「昼ヨガ」** 500円で参加できる、天野智美先生のヨガのレッスン

昼クラスは初心者の方にも取り組みやすい内容になっています。1回500円のワンコインで参加できます。

※昼クラス『ヨガ』13:30-14:30 7/24(水)、7/31(水)、8/7(水)、8/21(水)、8/28(水)

持ち物: ヨガマット(またはバスタオル)・飲み物・汗ふきタオル

申込み: 事前に文化会館事務室窓口または電話にて(文化会館 ☎73-5111) ※事前予約をお願いします。

● 9月のレッスンは2日(月)スタート! 楽しい夏をお過ごしください♪

● **夜筋!!～明日の為の筋トレ&ストレッチ～** 7/16、8/6・20(火) 19:30～20:30

夜筋!!



19:30-20:30、健康福祉センター多目的2で開催。都度払いで小学生～

大人まで参加できます。夏休みの親子の思い出と一緒にレッスンはいかがですか?

大人800円、中高生500円、小学生100円

火曜：中部公民館、木曜：狩野公民館

- ◆8月は通常レッスンはお休みです(月会費なし)。今年は、火曜日の親子体操と「エナジーGO」を2週開催！
 また、木曜日「しなやか筋トレ」は特別レッスン(70分)！以下日時・会費等をご確認の上、ご参加下さい。託児あり。

開催日	会場	レッスン名	レッスン内容など
8月6日(火)、 27日(火) 9:30-10:30	中部公民館 1F講堂	はぴのび親子体操 (高橋秀子先生)	★夏休みはピジター&親子会員のお兄さんお姉さんも大歓迎！今年度既に2回体験した方も参加できます。 【会費】親子1組1回500円 【持ち物】バスタオル、飲み物
8月6日(火)、 27日(火) 10:45-11:45	同上	エナジーGO (畑山聖子先生)	音楽に乗ってダンスや筋トレ、楽しくたくさん汗をかくレッスン。夏休みはお子さん(小学生くらいから)も一緒に参加OK！※子ども同伴は要申込 asupo2009@yahoo.co.jp 【会費】1回500円・小学生100円
8月8日(木) 9:30-10:40 (70分)	狩野公民館 1F大ホール	しなやか筋トレ☆スペシャル (佐々木朋美先生)	この日は時間延長、特別レッスン。集中的に下半身、上半身の筋力トレーニング。無理なく体を鍛えられます。 【会費】600円
8月8日(木) 10:45-11:45	同上	のびのびアートタイム <親子向け・自由制作> 	★「あしがらアートの森」(11月旧北足柄中で開催)協力企画。涼しい会場でのびのび絵を描こう！発送の手間なく絵画展に出品できます。みんなで大きな絵画も制作。 【持ち物】クレヨン・絵具等の画材、ぞうさん・新聞紙 ※絵具の方は筆洗いノバケツ 【会費】お一人100円※画用紙つき(四ツ切り1枚) 有料で画用紙追加可

お知らせ～みなみ会場より～

「エナジーGO」「しなやか筋トレ☆スペシャル」は託児あり。

各開催日の、前週の月曜正午までお申し込みください。「しなやか筋トレ☆スペシャル」は通常託児料金に+100円。