

朝のエクササイズ「チャージ！」  
2019年

9月 山北会場

★体験は1回500円。各会場3回迄ご参加いただけます★

1回500円で体験参加ができます。気になったら会場へGO!

託児は事前にご予約下さい。

託児ご予約はこちらまで⇒✉asupo2009@yahoo.co.jp



✉ asupo2009@yahoo.co.jp

☎ 090-8013-5541

https://asupo1.com

| 月  |                             | 火           |             | 水                    |      | 木                     |                       | 金  |
|----|-----------------------------|-------------|-------------|----------------------|------|-----------------------|-----------------------|----|
| 2  | 多目的2                        | 3<br>みなみ会場  |             | 4<br>会場注意!<br>岸の建物です |      | 5<br>みなみ会場            |                       | 6  |
| A  | スッキリンパ                      |             |             |                      |      |                       |                       |    |
| B  | リフレッシュダンベル(石田)<br>(お子さん同伴可) |             |             |                      |      |                       |                       |    |
| 9  | 201・2                       | 10          | 高齢者いきいきセンター | 11                   | 多目的2 | 12                    | 多目的1                  | 13 |
| A  | スッキリンパ                      | A           | 美しい体操       | /                    |      | A                     | 代謝アップエアロ<br>※室内シューズ必要 |    |
| B  | リフレッシュダンベル(望月)<br>(お子さん同伴可) | B           | お休み         |                      |      | B                     | たの<br>楽シェイプ           |    |
| 16 | 敬老の日                        | 17<br>みなみ会場 |             | 18                   |      | 19<br>みなみ会場           |                       | 20 |
| 23 | 秋分の日                        | 24          | 多目的2        | 25                   | /    | 26                    | 多目的1                  | 27 |
|    |                             | A           | 美しい体操       | A                    |      | 代謝アップエアロ<br>※室内シューズ必要 |                       |    |
|    |                             | B           | DO! ヨガ      | B                    |      | たの<br>楽シェイプ           | B                     |    |
| 30 | 多目的2                        | /           |             | /                    |      | /                     |                       | /  |
| A  | スッキリンパ                      |             |             |                      |      |                       |                       |    |
| B  | リフレッシュダンベル(望月)<br>(お子さん同伴可) |             |             |                      |      |                       |                       |    |

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 ～残暑をチャージ!で乗り越えよう!～

- 夏の疲れが出る9月は、チャージのレッスンで、疲れを取りましょう。
- 9/3～5は、町の検診で会場が使えないため、レッスンはお休みです。
- 9/10(火)は、いつもの健康福祉センターの会場が使えません。その為岸地区の「高齢者いきいきセンター」(〒258-0112 山北町岸2061)を予定しています。駐車場あり。変更の場合は別途お知らせします。Bはお休み。
- 9/26(木)Bクラスは、赤松先生の癒しのヨガを開催します。

朝のエクササイズ「チャージ！」  
2019年

みなみ会場

9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  |
|----------|---|----------|--|--|
| 2<br>山北  | 3<br>中部公民館 1F講堂<br>みなみA「はぴのび親子体操」<br>※バスタオル(室内シューズ)必要<br>みなみB「エナジーGO」<br>※室内シューズ必要  | 4        | 5<br>狩野公民館 大ホール<br>みなみA「しなやか筋トレ」<br>みなみB「のびやか YOGA」        | 6<br>※会場、講師等の都合により、<br>予定が変更・中止になる場合<br>があります。                                 |
| 9<br>山北  | 10<br>(山北)<br>じゃんぷキッズ開催日  | 11<br>山北 | 12<br>山北<br>この日「ゆるりヨガ」<br>はお休み。通常レッ<br>スンにはない新しい<br>ヨガを体験♪ | 13<br>狩野公民館 大ホール<br>みなみA「スロトレ燃焼」<br>※フェイスタオル必要<br>みなみB「アンチエイジング<br>YOGA」(伊藤先生) |
| 16<br>祝日 | 17<br>中部公民館 1F講堂<br>みなみA「はぴのび親子体操」<br>※バスタオル(室内シューズ)必要<br>みなみB「エナジーGO」<br>※室内シューズ必要 | 18       | 19<br>狩野公民館 大ホール<br>みなみA「しなやか筋トレ」<br>みなみB「のびやか YOGA」       | 20   |
| 23<br>祝日 | 24<br>山北<br>じゃんぷキッズ開催日  | 25<br>山北 | 26<br>山北   | 27<br>狩野公民館 大ホール<br>みなみA「スロトレ燃焼」<br>※フェイスタオル必要<br>みなみB「ゆるりヨガ」                  |

| レッスン時間                        |
|-------------------------------|
| みなみ A クラス(60分)<br>9:30-10:30  |
| みなみ B クラス(60分)<br>10:45-11:45 |
| 託児                            |
| 【中部公民館】<br>1F 幼児児童ホール         |
| 【狩野公民館】<br>2F 和室              |

安心の託児見付。



お知らせ～みなみ会場より～ まだまだ暑い9月、疲れを溜めない体に！

9/13(金)「ゆるりヨガ」は都合により「アンチエイジングYOGA」となります。講師は市内外でヨガ指導をされている伊藤有美(ゆうみ)先生。笑顔いっぱい伊藤先生の、新しいヨガをぜひ体験してくださいね。

