

朝のエクササイズ「チャージ！」  
2019年

10月 山北会場

★10月はビジターさんいらっしゃいキャンペーン開催！★

★スポーツの秋！期間中は通常レッスンの体験が何度でも！  
1レッスン500円。直接会場へお越し下さい。（託児は要予約）  
託児のご予約はこちらまで！⇒ ☒ aupo2009@yahoo. co. jp

一般社団法人  
**あすぽ**  
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	お休み	3	みなみ会場	4	
		A	美しい体操						
		B	DO! ヨガ						
7	多目的2	8	多目的2	9	お休み	10	多目的1	11	
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	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			B	癒しのヨガ		
14(祝) 体育の日		15	お休み	16	多目的2	17	みなみ会場	18	
				B	たの 楽シェイプ				
21	201・2	22(祝)	即位礼正殿の儀	23	お休み	24	多目的1	26	
A	スッキリンパ			A		代謝アップエアロ ※室内シューズ必要	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		しなやか筋トレ			
28	201・2	29	多目的2	30	多目的2	31			
A	スッキリンパ	A	美しい体操						
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	たの 楽シェイプ				

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 ～スポーツの秋を楽しもう！～

- 10月の県民スポーツ月間に合わせて、スポーツを楽しみませんか？「チャージ！」でリフレッシュ☆
- 夜筋～明日の為の筋トレ&ストレッチ～は、8日・29日19:30～多目的2で開催。ご参加キャンペーンを開催します。

朝のエクササイズ「チャージ！」

2019年

みなみ会場

10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   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	2	3   狩野公民館 大ホール みなみA「しなやか筋トレ」 みなみB「 <u>のびやか YOGA</u> 」 (松井先生)	4	※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。	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
7 山北	8 山北 じゃんぷキッズ開催	9	10 山北 最終レッスン!	11   狩野公民館 大ホール みなみA「 <u>スロトレ燃焼</u> 」 ※フェイスタオル必要 みなみB「ゆるりヨガ」	託児 【中部公民館】 1F 幼児児童ホール 【狩野公民館】 2F 和室	
14 祝日	15 じゃんぷキッズ開催	16 山北	17   狩野公民館 大ホール みなみA「しなやか筋トレ」 みなみB「 <u>アンチエイジング YOGA</u> 」(YUUMI先生)	18	空心の託児付   一般社団法人 <b>あすぽ</b> 明日への一歩...	
21 山北	22 祝日(即位礼正殿の儀)	23	24 山北 新レッスン!	25   狩野公民館 大ホール みなみA「 <u>スロトレ燃焼</u> 」 ※フェイスタオル必要 みなみB「ゆるりヨガ」		
28 山北	29   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					

**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」!(何度でも体験1回500円)  
 ☆木曜みなみBに新レッスン「アンチエイジングYOGA」登場!  
 笑顔いっぱい YUUMI(ゆうみ)先生をお迎えし、優しく内側からきれいになるヨガ時間。  
 「のびやかYOGA」は10/3が最終となります。松井先生、今までありがとうございました!