

朝のエクササイズ「チャージ！」  
2019年

11月 山北会場

★紹介・入会キャンペーン開催！会費割引券プレゼント★

★11月中の「パスポート会員」又は「チケット会員」ご入会・  
またはご入会手続きで、会費200円割引券を進呈。紹介なら  
会員さんにも進呈。11月はお得に入会できるチャンスです！


 株式会社  
**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  |       |
| 4  | 振替休日   | 5                           | 多目的2   | 6  | お休み         | 7                           | 多目的2                  | 8  |       |
|    |        | 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                           | しなやか筋トレ               |    |       |
| 11 | 201    | 12                          | 多目的2   | 13 | 多目的2        | 14                          | みなみ会場                 | 15 | みなみ会場 |
| A  | スッキリンパ | A                           | 美しい体操  | B  | たの<br>楽シェイプ |                             |                       |    |       |
| B  |        | リフレッシュダンベル(望月)<br>(お子さん同伴可) |        | B  |             | DO! ヨガ                      |                       |    |       |
| 18 | 多目的2   | 19                          | みなみ会場  | 20 | お休み         | 21                          | 201・2                 | 22 | みなみ会場 |
| A  | スッキリンパ |                             |        |    |             | 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(石田)<br>(お子さん同伴可) |                       |    |       |
| 25 | 202・3  | 26                          | 多目的2   | 27 | 多目的2        | 28                          | みなみ会場                 | 29 |       |
| 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)<br>(お子さん同伴可) |        | B  |             | たの<br>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

**お知らせ～山北会場より** ●11/23(土・祝)山北町の「キッズカーニバル」にあすぽも参加します。  
 幼児体操じゃんぷキッズのミニ版やります！●11/5、19(火)は19:30～多目的2で「夜筋!!～明日の為の  
 筋トレ&ストレッチ～」開催！お仕事帰りにも嬉しい夜のレッスンです。どなたも1回800円。

**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

11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   |
| 4        | 5<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  | 6        | 7<br>山北<br>10月スタートの<br>新レッスン!<br>(講師:YUUMI)             | 8<br>※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。                        |
| 11<br>山北 | 12<br>山北<br>じゃんぷキッズ開催   | 13<br>山北 | 14<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「アンチエイジングYOGA」 | 15<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」 |
| 18<br>山北 | 19<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 | 20       | 21<br>山北  | 22<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」 |
| 25<br>山北 | 26<br>山北<br>じゃんぷキッズ開催   | 27<br>山北 | 28<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「アンチエイジングYOGA」 | 29  |

| 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              |

安心の託児付。



お知らせ～みなみ会場より～ 11月は「紹介・入会キャンペーン」:紹介者も入会者も会費 200円券割引券進呈。  
寒くなってきましたが、ぜひ一緒に体を動かして、調子を整えていきましょう。1回500円の体験も随時受付中♪