

朝のエクササイズ「チャージ！」
2019年

12月 山北会場

★子育て応援企画！「託児ご利用キャンペーン」♪開催★

★12月～2月はビジターの方限定「託児ご利用キャンペーン」開催。託児を利用してレッスンに参加すると、次回参加時に使える託児無料券進呈！ぜひご来場下さい。＊託児は要予約

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

月		火		水		木		金	
2	多目的2	3	多目的2	4	多目的2	5	多目的2	6	
A	スッキリンパ	A	美しい体操			A	お休み	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		
9	お休み (会場都合)	10	多目的2	11	多目的2	12	多目的1	みなみ会場	
A		美しい体操			A	代謝アップエアロ ※室内シューズ必要			
B	DO! ヨガ	B			たの楽シェイプ	B	しなやか筋トレ		
16	多目的2	17	多目的2	18	お休み	19	みなみ会場	最終レッスン	
A	スッキリンパ	A	美しい体操	12/18(水)～1/13(月) 山北会場はお休み					
B	リフレッシュダンベル(石田) (お子さん同伴可)	B	DO! ヨガ						

お知らせ～山北会場より

- 12/12(木)Aクラスの「代謝アップエアロ」は、この日が最後のレッスンとなります。講師の小池先生には、あすぼ設立当初からご指導頂きました。小池先生、長い間ご指導ありがとうございました。
- Bクラスの「しなやか筋トレ」はアロマオイルを使ったマッサージも実施予定です(オイル代100円別途必要)
- 山北会場の年内最終日は17日(火)。2020年は1月14日(火)からスタートします。この日の託児予約は1/6(月)正午迄にお願いします(締切後はご相談ください)。
- 夜チャージ!の夜筋は、12/3・17(火)19:30～多目的2で開催。都度払い800円でご参加できます。
- 事務局は12/24～1/6までお休みです。今年も沢山のご参加・ご協力ありがとうございました。

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

朝のエクササイズ「チャージ！」
2019年

みなみ会場

12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 山北	3 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	4 山北	5 狩野公民館 大ホール みなみA「しなやか筋トレ」 みなみB「アンチエイジング YOGA」	6 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」
9 山北	10 山北 じゃんぷキッズ開催日	11 山北	12 山北	13 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」
16 山北	17 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	18	19 狩野公民館 大ホール みなみA「しなやか筋トレ」 みなみB「アンチエイジング YOGA」	20 ※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。

レッスン時間
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
託児
【中部公民館】 1F 幼児児童ホール
【狩野公民館】 2F 和室

お知らせ～みなみ会場より～ 師走です・体動かし温めて・元気に一年締めくくり

*「託児ご利用キャンペーン」開催！…みなみ会場ではレッスン中、子育て支援経験豊富な「託児サポーター」がお子様をお預かり。初めは泣くことがあっても、あたたかい託児サポーターやお友達と遊ぶうちに、お子さんにとっても楽しい時間になっています。11月のキャンペーンは裏面上部をご覧ください。要予約(1週間前までにメールくださると助かります)。

*12/19「しなやか筋トレ」はアロマオイルを使ったマッサージも実施予定です(オイル代100円)。

*令和2年は1月10日(金)レッスン開始。この日の託児予約はなるべく年内にお願いします。

安心の託児付。

