


朝のエクササイズ「チャージ！」
2020年
1月

山北会場

★子育て応援企画！「託児ご利用キャンペーン」開催中★
★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＊


 株式会社
あすぽ
 明日への一步...
 asupo2009@yahoo.co.jp
 090-8013-5541
 http://asupo1.com

月	火	水	木	金
6 	7	8	9	10 みなみ会場
🏠 山北会場は、1/14 からレッスンスタート♪				
13 成人の日	14 多目的1 A 美しい体操 B DO! ヨガ	15 多目的2 B <small>たの</small> 楽シェイプ	16 みなみ会場	17
20 多目的2 A スッキリンパ B リフレッシュダンベル(望月) (お子さん同伴可)	21 201・2 A 美しい体操 B DO! ヨガ	22 お休み	23 多目的1 A <u>しなやか筋トレ</u> B <u>★姿勢バランスヨガ</u>	24 みなみ会場
27 201・2 A スッキリンパ B <u>★ポッチャ&レクリエーション</u>	28 多目的2 A 美しい体操 B DO! ヨガ	29 多目的2 B <small>たの</small> 楽シェイプ	30 多目的2 A <u>★美しい体操スペシャル</u> B 癒しのヨガ	31

時間注意

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～2020年はオリンピック・パラリンピック！あすぽで運動しよう！～
 ●新年は14日(火)スタート！あすぽの「チャージ！」で2020年もみなさんと一緒に、元気に楽しく体づくり・仲間づくりをしていきましょう。素晴らしい年になりますように♪今年もよろしくお祈いします。
 ●1月から木曜の「しなやか筋トレ」がAクラスになります。★1/27(月)Bクラスは、「オリンピック・パラリンピック」に向けて、パラリンピック正式種目のポッチャをやりますよ！詳細は別紙にて。
 ★1/23(木)Bクラス、1/30(木)Aクラスはイベントレッスン。詳細は別紙にて。どなたでもご参加いただけます

- 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！」
2020年




みなみ会場

1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	2	3	みなみ A クラス(60分)
6	7 	8	9	10 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」	9:30-10:30 みなみ B クラス(60分) 10:45-11:45
13 成人の日	14 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	15 山北	16 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」	17	託児 【中部公民館】 1F 幼児児童ホール 【狩野公民館】 2F 和室
20 山北	21 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	22	23 山北	24 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」	安心の託児付。 
27 山北	28 山北 じゃんぷキッズ開催日	29 山北	30 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」	31 ※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。	 一般社団法人 あすぽ 明日への一歩...

お知らせ～みなみ会場より～2020年はオリンピック・パラリンピック year！特別な一年を楽しみましょう！
1月も、ビジターさん対象「託児無料キャンペーン」実施中。詳しくは裏面上部をご覧ください。新しい仲間大歓迎♪