

朝のエクササイズ「チャージ！」
2020年
2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★
★2月まで、ピジターの方を対象に「託児ご利用キャンペーン」開催中！託児を利用してレッスン参加すると次回使える託児無料券進呈！＊託児は要予約⇒ ☒asupo2009@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
https://asupo1.com

月		火		水		木		金
3	多目的2	4	多目的2	5	お休み	6	多目的2	みなみ会場
A	スッキリンパ	A	美しい体操	A		しなやか筋トレ		
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		
10	201・2	11	建国記念の日	12	多目的2	13	みなみ会場	14
A	スッキリンパ			B	たの 楽シェイプ			
B	リフレッシュダンベル(望月) (お子さん同伴可)							
17	多目的2	18	お休み (会場都合)	19	お休み	20	多目的1	みなみ会場
A	スッキリンパ					A	しなやか筋トレ	
B	リフレッシュダンベル(石田) (お子さん同伴可)					B	手芸タイム【つまみ細工】	
24	振替休日	25	多目的2	26	多目的2	27	みなみ会場	28
	A	美しい体操	B	たの 楽シェイプ				
	B	DO! ヨガ						

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～寒い季節も快適なレッスン会場で体を動かして免疫力アップ!～

- 2/20(木)Bクラスは、イベントレッスン「手芸タイム」。会員さんの特技を皆さんに教えていただきます。たまにはのんびりと手芸の時間はいかがですか?詳細は別紙にて。
- 2/4・18(火)19:30～は、多目的2で「夜筋!!～明日の為の筋トレ&ストレッチ～」開催。お仕事帰りの方にも嬉しい夜のレッスンです。どなたも1回800円。1回から参加できます。

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

2月

メールアドレス asupo2009@yahoo.co.jp
TEL 090-8013-5541(秋葉)
HPアドレス https://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
3 山北	4 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	5	6 山北 ※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。	7 狩野 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」	みなみ A クラス(60分) 9:30-10:30
	10 山北 じゃんぶ キッズ			11 建国記念の日	12 山北
17 山北	18 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	19	20 山北	21 狩野 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」	託児 【中部公民館】 1F 幼児児童ホール 【狩野公民館】 2F 和室
	24 振替 休日			25 中部公民館 1F講堂 10:20~11:40(80分) ★エナジーGOスペシャル★	26 山北

お知らせ～みなみ会場より ～運動で、免疫力を高めていきましょう～

- 2/25(火)エナジーGOスペシャル開催！「汗をかいて気分爽快」「ハードでも、楽しくてもっとやりたくなる」と好評の「エナジーGO」。参加者の声に答えて80分のロングバージョン開催！80分でもパスポート会員・エナジーファン会員500円/チケット会員800円/それ以外の体験もなんと800円！初参加大歓迎♪
- 子育て応援企画「託児無料キャンペーン」、みなみ会場でも実施中。詳しくは裏面上部をご覧ください。



安心の託児付。

