

朝のエクササイズ「チャージ！」
2020年
3月

山北会場

★早期更新・入会キャンペーン開催！3月は体験無制限★

★早目でラッキー抽選会は2/25～3/19までの更新・入会者対象♪全員の方に粗品を進呈★ビジターさん（非会員）は、3月は何度でも1レッスン500円で体験可！託児はご予約下さい！


 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	
2	多目的2	3	多目的2	4	お休み	5	みなみ会場	6	みなみ会場
A	スッキリンパ	A	美しい体操	天野先生「昼ヨガ」 に変更になります		みなみ会場		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						
9	お休み (会場都合)	10	多目的2	11	多目的2	12	みなみ会場	13	みなみ会場
A		美しい体操	たの 楽シェイプ		みなみ会場		みなみ会場		
B		DO! ヨガ							
16	多目的2	17	多目的2	18	多目的2	19	多目的1	20	春分の 日
A	スッキリンパ	A	美しい体操	ゆるりヨガ		A	しなやか筋トレ	B <u>姿勢バランスヨガ</u>	
B	リフレッシュダンベル(石田) (お子さん同伴可)	B	DO! ヨガ			前回好評につき、 リクエスト開催！			
23	3/23～4/7まで春休みです。		24	25	26			27	
		みなみ会場人気の レッスン特別開催							

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～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!～

- 2/25～3/19(みなみ会場は3/17)まで「早めでラッキー抽選会」開催。期間中、2020年度の保険料・年会費を納入すると、抽選で会費割引のチャンスが!その場で粗品のプレゼントもあります♪お得に更新・新規入会できます!新年度もあすぽで楽しく元気をチャージ!
- 18(水)みなみのゆるりヨガを山北で特別開催。前回好評の姿勢バランスヨガもリクエスト開催
- 3月は体験が何度でも!いろいろ試して、ご自分に合ったレッスンを見つけて下さいね♪

朝のエクササイズ「チャージ！」
2020年
3月

山北会場

★早期更新・入会キャンペーン開催！3月は体験無制限★

★早目でラッキー抽選会は2/25～3/19までの更新・入会者対象♪全員の方に粗品を進呈★ビジターさん（非会員）は、3月は何度でも1レッスン500円で体験可！託児はご予約下さい！


 株式会社
あすぽ
 明日への一歩...
 asupo2009@yahoo.co.jp
 090-8013-5541
 https://asupo1.com

月		火		水		木		金	
2	多目的2	3	多目的2	4	お休み	5	みなみ会場	6	
A	スッキリンパ	A	美しい体操						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						
9	お休み (会場都合)	10	多目的2	11	多目的2	12	みなみ会場	13	
		A	美しい体操					みなみ会場	
		B	DO! ヨガ	B	たの 楽シェイプ				
16	多目的2	17	多目的2	18	多目的2	19	多目的1	20	
A	スッキリンパ	A	美しい体操			A	しなやか筋トレ	春分の 日	
B	リフレッシュダンベル(石田) (お子さん同伴可)	B	DO! ヨガ	B	ゆるりヨガ	B	姿勢バランスヨガ		
23	3/23～4/7まで春休みです。		24	みなみ会場人気の レッスン特別開催		25	前回好評につき、 リクエスト開催！		
						26		27	

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～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!～

- 2/25～3/19(みなみ会場は3/17)まで「早めでラッキー抽選会」開催。期間中、2020年度の保険料・年会費を納入すると、抽選で会費引きのチャンスが!その場で粗品のプレゼントもあります♪お得に更新・新規入会できます!新年度もあすぽで楽しく元気をチャージ!
- 18(水)みなみのゆるりヨガを山北で特別開催。前回好評の姿勢バランスヨガもリクエスト開催
- 3月は体験が何度でも!いろいろ試して、ご自分に合ったレッスンを見つけて下さいね♪

朝のエクササイズ「チャージ！」
2020年

みなみ会場

3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
2 山北	3 狩野公民館 大ホール 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	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」	みなみ A クラス(60分) 9:30-10:30
	9		10 山北 じゃんぷキッズ いつもと違う会場！ 狩野公民館	11 山北	12 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」
16 山北	17 中部公民館 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 山北	19 山北	20 祝日 ※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。	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～ *春です・元気を続けていきましょう*

- ①早めでラッキー抽選会…2/25～3/19(みなみ会場は3/17まで)の期間に、次年度の年会費・保険料を納入すると、抽選で会費割引が当たるチャンス!(詳細は裏面)。その場で粗品プレゼントもあり。
- ②体験何度でもキャンペーン…3月はビジターさんの体験が1回500円で何度でもOK!この機会にぜひいろいろなレッスンを体験してみてくださいね。託児が必要な方はお早めにお申込み下さい。
- ③会場ご確認ください!…火曜日は通常中部公民館ですが、3/3のみ狩野公民館です。ご注意ください。

安心の託児付。



朝のエクササイズ「チャージ！」
2020年

みなみ会場

3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
2 山北	3 狩野公民館 大ホール 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	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」	みなみ A クラス(60分) 9:30-10:30
	9 山北 じゃんぷキッズ		11 山北	12 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」	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	10 山北 じゃんぷキッズ いつもと違う会場！ 狩野公民館	18 山北	17 中部公民館 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 山北	20 祝日 ※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 山北		12 山北	13 山北	20 祝日 ※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～みなみ会場より～ *春です・元気を続けていきましょう*

- ①早めでラッキー抽選会…2/25～3/19(みなみ会場は3/17まで)の期間に、次年度の年会費・保険料を納入すると、抽選で会費割引が当たるチャンス!(詳細は裏面)。その場で粗品プレゼントもあり。
- ②体験何度でもキャンペーン…3月はビジターさんの体験が1回500円で何度でもOK!この機会にぜひいろいろなレッスンを体験してみてくださいね。託児が必要な方はお早めにお申込み下さい。
- ③会場ご確認ください!…火曜日は通常中部公民館ですが、3/3のみ狩野公民館です。ご注意ください。

安心の託児付。

