

朝のエクササイズ「チャージ！」
2020年
4月

山北会場

★体験は1回500円。各会場2回までご参加いただけます★
1回500円でレッスンの体験ができます。気になったら会場へ。
託児はご予約必要。(体験託児500円、2人目以降300円)
託児のご予約はこちらまで⇒☎asupo2009@yahoo.co.jp



月		火		水		木		金	
6		7		8	多目的2	9	多目的1	10	みなみ会場
				B <small>たの</small> 楽シェイプ		A	★姿勢バランスヨガ		
						B	★ZUMBA® ※室内シューズ必要		
13	201・2	14	多目的2	15	お休み	16	お休み	17	みなみ会場
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) (お子さん同伴可)	B	DO! ヨガ						
20	多目的2	21	多目的2	22	多目的2	23	多目的1	24	
A	スッキリンパ	A	美しい体操	B <small>たの</small> 楽シェイプ		A	★姿勢バランスヨガ		
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	★マインドフルネスヨガ		
27	201・2	28	多目的2	29	昭和の日	30	イベントレッスン 詳細は 別チラシにて		
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) (お子さん同伴可)	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 ～4月から新レッスン登場！乞うご期待～

- 4月から新レッスンが登場します！新しいレッスンは★下線付きです。レッスン詳細は、ピンク色の資料「レッスンのご紹介」を参照下さい。4/23Bクラスは話題のマインドフルネスヨガがイベントレッスンで登場します♪
- 新規会員募集中！お得なパスポート会員(月会費2500円で山北/みなみ両会場のレッスン参加し放題)
・チケット会員(1回800円の都度払)・親子会員(1回500円の都度払)の3種類から選べます。

- 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

4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2回・親子体操2回迄)

月	火	水	木	金	レッスン時間
6	7	8 山北	9 狩野公民館 大ホール みなみA★「チアフルフィット」 みなみB「アンチエイジング YOGA」	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」	みなみAクラス(60分) 9:30-10:30
13 山北	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	16	17 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Bクラス(60分) 10:45-11:45
20 山北	21 山北	22 山北	23 狩野公民館 大ホール みなみA★「チアフルフィット」 みなみB「アンチエイジング YOGA」	24	託児 【中部公民館】 1F 幼児児童ホール 【狩野公民館】 2F 和室
27 山北	28 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	29 昭 和 の 日	30 ※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。		安心の託児付。  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～ 新レッスン「チアフルフィット」(講師:阿部真澄)登場!

- ◆木曜9:30～10:30「チアフルフィット」:音楽に乗り、楽しく筋トレ&ストレッチ!どなたでも、いつからでも参加できます。
- ◆会員募集中!まずはお好きなレッスンを体験してみてください♪体験参加費1回500円(山北/みなみ各会場2回まで)。