

朝のエクササイズ「チャージ！」
2020年
7月

山北会場

★会場レッスン再開！感染防止対策にご協力ください★

★ご自宅で検温、会場でレッスン前後の手洗い・消毒、マスク着用をお願いします。釣り銭いらすのピッタリ会費ご協力を！
*レッスンは事前予約制⇒ ☒ 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	
				1		2		3	
						多目的1		みなみ会場	
						A NEW ZUMBA® ※室内シューズ必要			
						B NEW 姿勢バランスヨガ			
6		7		8		9		10	
多目的2		オンラインのみ		多目的2		多目的1		みなみ会場	
A スッキリンパ		A お休み(会場都合)		B たの楽シェイプ		A NEW ZUMBA® ※室内シューズ必要			
B リフレッシュダンベル(望月) (お子さん同伴可)		B【オンライン】DO!ヨガ				B NEW 姿勢バランスヨガ			
13		14		15		16		17	
オンラインのみ		多目的2		多目的2		みなみ会場			
A 【オンライン】スッキリンパ		A 美しい体操							
B お休み(会場都合)		B【オンライン】DO!ヨガ		B たの楽シェイプ					
20		21		22		23		24	
多目的2		オンラインのみ							
A 【オンライン】 スッキリンパ		A お休み(会場都合)							
B リフレッシュダンベル(石田) (お子さん同伴可)		B【オンライン】DO!ヨガ							

新レッスン登場!ZUMBA®は曲に乗って楽しむダンスエクササイズ。
姿勢バランスヨガは骨盤周りをほぐし、体バランスと姿勢を整えます

レッスン時間
Aクラス(50分) 9:20 - 10:10
Bクラス(50分) 10:35 - 11:25

会場:山北町健康福祉センター
託児会場が使えないため、7月の託児はありません

※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～待ちに待った会場でのレッスン再開です!オンラインも継続～

- 7月は特別会費で、会費600円/回です。参加時に都度お支払いいただき、上限2500円以降はいただきません。オンライン・会場どちらも同額です。お釣りの無いように、ぴったりの金額でお持ち下さい。
- 「夜筋!!～明日の為の筋トレ&ストレッチ～」がオンライン開催です。7月から水曜夜になります。20:10～21:00迄の50分。15日・29日にZoomで開催。1回700円⇒7月は600円です。

- 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

7月

(狩野公民館 大ホール)

【会費】 今月はどのレッスンも1回 600円！お釣りなしにご協力下さい。
 月内累計 2500円以上はいただきません。(5回目は100円、以降無料)
 【予約制】 レッスンごとに人数制限を行うため、事前予約制といたします
 原則メール予約・電話も可
 メールアドレス asupo2009@yahoo.co.jp / TEL 090-8013-5541 (秋葉)

月	火	水	木	金
	※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。	1	2 狩野公民館 大ホール みなみA NEW 「チアフルフィット」 みなみB「アンチエイジング YOGA」	3 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」
6 山 北	7	8 山 北	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」
13 山 北	14 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	15 山 北	16 狩野公民館 大ホール みなみA NEW 「チアフルフィット」 みなみB「アンチエイジング YOGA」	17
20 山 北	21 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	22	23	24

レッスン時間
みなみA(50分) 9:30-10:20
みなみB(50分) 10:45-11:35
託児会場 狩野公民館 2F 和室



お知らせ～みなみ会場より～感染対策を行い、会場レッスン開催！～

●お待たせいたしました！感染症拡大予防の対策をとり、7月より会場レッスンを行います。密な状態を防ぐため、レッスンは事前予約制、消毒や換気を行っての開催となります。体調管理や参加前の手指消毒などご協力をお願いします。今月は特別会費となりますが、ご了承ください(右上参照)。●今月のスタートは新レッスン「チアフルフィット」(阿部真澄先生)！音楽に乗って楽しく筋トレ始めましょう♪



HP <https://asupo1.com>
 (「あすぽ スポーツ」で検索)