

## 🌸8月 託児付き朝のエクササイズ「チャージ!」について🌸

通常は8月の「チャージ!」は夏休みですが、今年度は新型コロナウイルス感染症対策を行い、一部のレッスンを開催致します。安心してご参加いただけるよう、皆様のご協力をお願い致します。

### 【レッスンに参加するには】

#### ① 事前にお申し込み(各レッスン 10~15名の定員あり)／定員内なら体験もOK!

- ・下欄の「レッスンスケジュール」より、参加したいレッスンを選び、事前にお申込みください。定員になり次第締め切り。
- ・【申込先】メール✉️：[asupo2009@yahoo.co.jp](mailto:asupo2009@yahoo.co.jp) TEL：090-8013-5541(秋葉)  
メールの場合、タイトルに「山北レッスン申込み」または「みなみレッスン申込み」本文に参加したい日とレッスン名明記。電話の場合も同様にお知らせください。
- ・託児が必要な方は、お子さんの名前と月齢をご記入ください(レッスン前週月曜メ切)



#### ② 当日、体調を確認して(検温)参加。万ーキャンセルの場合はご連絡ください。

- ・持ち物:ヨガマット、飲み物、タオル(レッスンにより:室内シューズ)
- ・マスク着用でのご来場、会場での手指消毒、換気等にご協力ください。

#### ③ オンラインレッスンもお申し込みとキャンセル時の連絡は必要です

定員はありません。申込者にアクセス先とお支払い方法をご連絡します。

### 【レッスンスケジュール】

日にち	場所	内容
8/4(火)	みなみ会場 (狩野公民館)	9:30~10:20 エナジーGO(畑山)*室内シューズ必要 10:45~11:35 アンチエイジングYOGA (YUUMI)
8/7(金)	みなみ会場 (狩野公民館)	9:30~10:20 しなやか筋トレ(ささき) ←この日限定!
8/18(火)	🖥️ オンライン(Zoom)	10:35~11:25 DO! ヨガ(天野) ※8/4, 11 動画レッスン予定
8/20(木)	みなみ会場 (狩野公民館)	9:30~10:20 エナジーGO(畑山)*室内シューズ必要 10:45~11:35 アンチエイジングYOGA (YUUMI)
8/24(月)	🖥️ オンライン(Zoom)	9:20~10:10 スッキリンパ(増田)
8/25(火)	🖥️ オンライン(Zoom)	10:35~11:25 DO! ヨガ(天野)
8/27(木)	山北会場 多目的1 (山北町健康福祉センター)	9:20~10:10 姿勢バランスヨガ(Maimi) 10:35~11:25 ZUMBA®(川口)*室内シューズ必要
8/28(金)	みなみ会場 (狩野公民館)	10:45~11:35 ゆるりヨガ(ゆうこ)

★夜も!自宅オンライン参加★

夜チャージ!

「夜筋!!~明日の為の筋トレ&ストレッチ~」

8/5(水)、19(水) 20:10~21:00

講師: ささきともみ 会費: 1回 600円

申込者にアクセス先をお伝えします

#### ●会費●1回 600円

- ・会場ではおつりなし、ちょうどの会費ご用意にご協力ください。
- ・オンライン「DO! ヨガ」は夏の連続割引があります。詳しくは申込の方にご案内します。

