

朝のエクササイズ「チャージ！」
2020年
9月

山北会場

★参加には、ご予約が必要です。オンラインレッスン有り★
感染防止対策をして、会場レッスンを開催しています。ご自宅での検温、会場での手洗い・消毒・換気等にご協力下さい。会場レッスン・オンラインレッスン共に**ご予約が必要**です。託児はご相談下さい

一般社団法人
あすば
明日への一歩・・・
asupo2009@yahoo.co.jp
090-8013-5541
https://asupo1.com

月	火	水	木	金
	1 みなみ会場	2	3 みなみ会場	4
7 多目的2	8 多目的2	9 お休み (オンライン:夜筋レッスン)	10 多目的1	11 みなみ会場
A スッキリンパ	A 美しい体操		A 姿勢バランスヨガ	
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 ZUMBA® ※室内シューズ必要	
14 オンラインのみ	15 オンラインのみ	16 多目的2	17 みなみ会場	18
A 【オンライン】スッキリンパ	A お休み(会場都合)			
B お休み	B【オンライン】DO! ヨガ	B ^{たの} 楽シェイプ		
21	22	23	24 多目的1	25 みなみ会場
敬老の日	秋分の日	お休み (オンライン:夜筋レッスン)	A 姿勢バランスヨガ	
			B ZUMBA® ※室内シューズ必要	
28 201・2	29 多目的2	30 多目的2		
A 【オンライン】スッキリンパ	A 美しい体操			
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 ^{たの} 楽シェイプ		

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 ～ 残暑をチャージ!で乗り越えよう!～

●オンラインデビュー応援キャンペーンを9月末迄開催中。Web会議システムZoomを使用したレッスン、初接続の方は無料。ぜひお試し下さい。●水曜夜「夜筋!!～明日の為の筋トレ&ストレッチ～」もオンラインで行っています。翌朝の目覚めがいいと好評です!

朝のエクササイズ「チャージ！」
2020年

みなみ会場

9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
- ★1回体験もできます！ご予約ください。

月	火	水	木	金	レッスン時間
	1 中部公民館 1F講堂	2	3 狩野公民館 大ホール	4	みなみ A クラス(60分) 9:30-10:30
	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		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」		みなみ B クラス(60分) 10:45-11:45
7 山北	8 山北 じゃんぷキッズ開講(9/8,29)	9	10 山北	11 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」	託児 【中部公民館】 1F 幼児児童ホール 【狩野公民館】 2F 和室
14 オンライン	15 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	16 山北	17 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」	18 ※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。 
21 敬老の日	22 秋分の日	23	24 山北	25 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」	 一般社団法人 あすぽ 明日への一歩...
28	29	30			

●お知らせ～みなみ会場より～ 9月から火曜日のレッスンが中部公民館に戻ります！

会場都合で全レッスン狩野公民館を使用していましたが、9月から、火曜日は中部公民館／木曜日金曜日は狩野公民館というスケジュールに戻ります。今後も会場をご確認の上、ご参加下さいね。水分をこまめにとり、気持ちよい汗を流しましょう。