

朝のエクササイズ「チャージ！」  
2020年

10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あります★  
★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。参加にはご予約が必要で定員制です。託児はご相談下さい。

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		
						1	多目的1	2		
						A 姿勢バランスヨガ		みなみ会場		
						B ZUMBA®※室内シューズ必要				
5	多目的2	6	オンラインのみ	7	お休み	8	みなみ会場	9		
A スッキリンパ		A お休み		B【オンライン】DO! ヨガ						
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								
12	オンラインのみ	13	多目的2	14	多目的2	15	多目的1	16		
A 【オンライン】スッキリンパ		A 美しい体操				A 姿勢バランスヨガ		みなみ会場		
B お休み		B DO! ヨガ		B <sup>たの</sup> 楽シェイプ		B ZUMBA®※室内シューズ必要				
19	多目的2	20	みなみ会場	21	お休み	22	みなみ会場	23		
A 【オンライン】スッキリンパ										
B リフレッシュダンベル(石田) (お子さん同伴可)										
26	お休み	27	多目的2	28	多目的2	29	多目的1	30		
		A 美しい体操				A 姿勢バランスヨガ				
		B DO! ヨガ		B <sup>たの</sup> 楽シェイプ		B ZUMBA®※室内シューズ必要				

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～ ～スポーツの秋を楽しもう～

- スポーツに適した季節です。「チャージ！」でリフレッシュしてスポーツを楽しもう！
- 夜のレッスン「夜筋!!～明日の為の筋トレ&ストレッチ～」は14日・28日(水)20:10～オンライン開催です。夜筋は700円/回でご参加頂けます。

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

10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)

★朝の「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
			1 山北	2	みなみAクラス(60分) 9:30-10:30
5 山北	6 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	7	8 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」	9	みなみBクラス(60分) 10:45-11:45
12 オン ライン	13 山北 じゃんぷキッズ	14 山 北	15 山北	16 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
19 山北	20 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	21	22 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」	23 ※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。 
26	27 山北 じゃんぷキッズ	28 山 北	29 山北	30 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 <b>あすぽ</b> 明日への一歩...

●お知らせ●～環境を整えてレッスン開催中!参加申し込みはメール・会場等でご連絡ください～

感染症対策のため、定員制・事前申込み制で行っています(親子体操10組、その他は会場&レッスンにより12~15名)