

朝のエクササイズ「チャージ！」
2020年

11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	
2	多目的2	3	文化の日	4	多目的2	5	みなみ会場	6	
A	スッキリンパ								
B	リフレッシュダンベル(望月) (お子さん同伴可)			B	たの 楽シェイプ				
9	オンラインのみ	10	オンラインのみ	11	お休み (オンライン:夜筋レッスン)	12	多目的1	13	
A	【オンライン】スッキリンパ	A	お休み			A	姿勢バランスヨガ		みなみ 会場
B	お休み	B【オンライン】DO! ヨガ	B			ZUMBA®※室内シューズ必要			
16	お休み	17	多目的2	18	多目的2	19	みなみ会場	20	
		A	美しい体操						
		B	DO! ヨガ	B	たの 楽シェイプ				
23	勤労感謝の日	24	オンラインのみ	25	お休み (オンライン:夜筋レッスン)	26	多目的1	27	
		A	お休み			A	姿勢バランスヨガ		みなみ 会場
		B【オンライン】DO! ヨガ	B			ZUMBA®※室内シューズ必要			
30	多目的2	<div data-bbox="379 800 1278 841" data-label="Section-Header"> <p>お知らせ～山北会場より～あすぽで楽しく元気をチャージ!</p> </div> <div data-bbox="379 852 1303 1032" data-label="Text"> <p>●11/11, 25(水)は21:10～オンラインで「夜筋!!～明日の為の筋トレ&ストレッチ～」開催! ほどよい筋トレと、体をゆるめる運動で、とっても寝付きが良くなり翌朝の目覚めが違ふと好評です。1回700円。ご家族の方も一緒にご参加いただけます☆</p> </div>							
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)								

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

朝のエクササイズ「チャージ！」

2020年

みなみ会場

11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
2 山北 じゃんぶキッズ	3 文化の日	4 山北	5 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」	6 ※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。	みなみ A クラス(60分) 9:30-10:30 みなみ B クラス(60分) 10:45-11:45
9 オンライン	10 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	11	12 山北	13 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
16 山北	17 山北 じゃんぶキッズ	18 山北	19 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」	20	
23 勤労感謝の日	24 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	25	26 山北	27 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」	

安心の託児付



お知らせ～みなみ会場より～

寒くなってきましたが、運動で体を温め、免疫力をあげていきましょう！会場が寒く感じる方は適宜フリースなどで調整してくださいね。レッスンについての感想やご要望、皆さんの声いつでも歓迎です