

朝のエクササイズ「チャージ！」
2020年

12月 山北会場

★今年の冬は、チャージで動いてアツく燃えよう！★

★寒さに負けず、チャージのレッスンに参加して、体温を上げていきましょう！レッスンのご参加は申込制です。
お申込はこちらまで⇒✉ asupo2009@yahoo.co.jp



月		火		水		木		金		
★ ★ ★ ★ ★	1	多目的2		2	多目的2		3	多目的1		
現在定員を設けて申込み制で レッスンを開催しています。 事前申込みにご協力ください	A	美しい体操		B ^{たの} 楽シェイプ		A	姿勢バランスヨガ		4 みなみ 会場	
	B	DO! ヨガ				B	ZUMBA® ※室内シューズ必要			
7	多目的2		8	オンラインのみ		9	多目的1		11 みなみ 会場	
A	スッキリンパ		A	お休み		お休み (オンライン:夜筋レッスン)		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【オンライン】	DO! ヨガ				B	ZUMBA® ※室内シューズ必要	
14	オンラインのみ		15	多目的2		16	多目的2		18 みなみ 会場	
A	【オンライン】スッキリンパ		A	美しい体操		B ^{たの} 楽シェイプ		みなみ会場		
B	お休み		B	DO! ヨガ						
21	オンラインのみ		22	オンラインのみ		23	多目的1		25	
A	【オンライン】スッキリンパ		A	お休み		お休み (オンライン:夜筋レッスン)		お休み~1/11まで。		
B	お休み		B【オンライン・動画配信】	DO! ヨガ						

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

- 山北会場の年内最終日はオンラインが22日(火)、会場レッスンは16日(水)です。
新年は1月12日(火)からスタートします。
- 夜チャージ!の夜筋は、12/9・23(水)20:10~オンラインで開催。700円で筋力と安眠に◎
- 事務局は12/25~1/7迄お休みです。今年も沢山のご参加・ご協力ありがとうございました。

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

12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)は通常レッスンすべて(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 中部公民館 1F講堂	2 山北	3 狩野公民館 大ホール	4 狩野公民館 大ホール	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」	みなみ B クラス(60分) 10:45-11:45
7 山北	8 オンライン (じゃんぷキッズ)	9	10 山北	11 狩野公民館 大ホール	託児
				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」	【中部公民館】 1F 幼児児童ホール
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。	【狩野公民館】 2F 和室
21 オンライン	22 オンライン	23	24 *事務局休み 12/25~1/7	25	



お知らせ～みなみ会場より

～2020年、皆様のご協力に感謝！～

2020年はこれまでにない試行錯誤の年でしたが、皆さんが笑顔でご参加して下さったこと、大変ありがたく思っています。感染症対策への様々なご協力、感謝しています！

*みなみ会場の年内最終日は12月17日(木)。新年は1月8日(金)から開始予定です。

安心の託児付。

