

朝のエクササイズ「チャージ！」
2021年
1月

山北会場

★ 感染予防対策をして ご予約制でレッスンをしています★
★新しい年、新しい事始めませんか？新入会受付中。
レッスンの参加にはご予約が必要です。
*ご予約はメールにて⇒✉asupo2009@yahoo.co.jp



一般社団法人
あすぽ
明日への一歩...
✉ asupo2009@yahoo.co.jp
☎ 090-8013-5541
http://asupo1.com

月	火	水	木	金
4	5	6	7 	8 みなみ会場
新年は12日スタート！				
11 成人の日	12 201・2	13 多目的2	14 みなみ会場	15
	A 美しい体操			
	B DO! ヨガ	B 楽 ^{たの} シェイプ		
18 多目的2	19 オンラインのみ	20 お休み	21 多目的1	22 みなみ会場
A スッキリンパ	A お休み		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	
25 201・2	26 多目的2	27 多目的2	28 201・2	29
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	
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 楽 ^{たの} 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 ～新年も みなさんと一緒に「明日への一歩!」～

☆新年は12日(火)スタート!あすぽの「チャージ!」に参加して、2021年も元気に楽しく体づくり・仲間づくりをしていきましょう。

☆1/13、27(水)は20:10～ご自宅にいなから参加できるオンラインレッスンの「夜筋!!～明日の為の筋トレ&ストレッチ～」があります。翌日の目覚めが違う、と好評です。1回700円。

- 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！」

2021年

みなみ会場

1月

メールアドレス asupo2009@yahoo.co.jp
 TEL 090-8013-5541(秋葉)
 HPアドレス http://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回迄)

月	火	水	木	金	レッスン時間
4	※火曜のレッスンには、次のものもお持ちください↓ はぴのび親子体操)専用ボール・バスタオル・上履き エナジーGO)室内シューズ	6	7 	1	レッスン時間
				8 狩野公民館 大ホール	みなみ A クラス(60分) 9:30-10:30
11 成人の日	12 中部公民館 1F講堂 みなみA「はぴのび親子体操」 みなみB「エナジーGO」	13 山北	14 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」	15	みなみ B クラス(60分) 10:45-11:45
	18 山北		19 中部公民館 1F講堂 みなみA「はぴのび親子体操」 みなみB「エナジーGO」	20	21 山北
25 山北	26 山北	27 山北	28 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」	29	※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。



お知らせ～みなみ会場より～ **新しい一年。感染症対策&寒さ対策をして、元気作り！**

*1月22日(金)は通常山北会場で行っている「姿勢バランスヨガ」を行います!“出てみたかった、あのレッスン”ぜひこの機会に体験してください。レッスンについてのリクエストもお待ちしております。

