

朝のエクササイズ「チャージ！」  
2021年  
4月

山北会場

★体験は1回500円、各会場2回まで体験できます★

★1回500円でレッスンの体験ができます。感染症対策のため  
事前ご予約制でレッスンを開催しています。  
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  
https://asupo1.com

月		火		水		木		金	
5	春休み				7	多目的1		9	
						A	姿勢バランスヨガ		みなみ会場
						B	ZUMBA® ※室内シューズ必要		
12	201・2		13	多目的2		15		16	
A	【オンライン】スッキリンパ		A	美しい体操		みなみ会場		みなみ会場	
B	リフレッシュダンベル(望月) (お子さん同伴可)		B	DO! ヨガ					
19	多目的2		20	多目的2		21		23	
A	スッキリンパ		A	美しい体操		お休み		22	
B	リフレッシュダンベル(石田) (お子さん同伴可)		B	DO! ヨガ					
26	オンラインのみ		27	オンラインのみ		28		29	
A	【オンライン】スッキリンパ		A	お休み		B		昭和の日	
B	お休み		B【オンライン】DO! ヨガ	B					
								30	

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 ～春です、チャージでからだ作りを始めましょう～

- 4月は8日(木)スタートです。新年度もあすぽで楽しく元気をチャージ!
- 更新・入会手続き受付中。年会費1200円、保険料お一人500円または一世帯1000円で入会できます。お得な2500円/月で受け放題のパスポート会員と、都度払い800円/回の手ケット会員の2種類から選べます

- 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！」

2021年


みなみ会場

4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
5	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。	7	8 山北	9 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」	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
12 オンライン 山北	13 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	14 山北	15 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」	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 山北	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	
26 オンライン	27 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	28 山北	29 昭和の日	30	安心の託児付。  あすぽ 明日への一歩...

お知らせ～みなみ会場より～ 春です\*気持ちよく体を動かして、気持ちもリフレッシュ\*

- みなみ会場は4月9日金曜日からスタートします！継続手続き(保険料&年会費のお支払い)実施中、新入会大歓迎♪
- 5、6月火曜日のお知らせ…中部公民館講堂を使用できず、すべてのレッスンを狩野公民館で開催する予定です。