

朝のエクササイズ「チャージ！」  
2021年  
5月

山北会場

★事前ご予約制&人数制限で安心の会場レッスン開催中★  
★心地良い季節になりました。一緒に運動しませんか？体験は1レッスン500円（各会場2回迄）で受付中です！  
\*ご予約はこちらから⇒✉ 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
3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 みなみ会場	7
10 オンラインのみ	11 オンラインのみ	12 お休み	13 多目的1	14 みなみ会場
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	
B お休み	B【オンライン】DO！ヨガ		B ZUMBA®※室内シューズ必要	
17 多目的2	18 多目的2	19 多目的2	20 みなみ会場	21
A スッキリンパ	A 美しい体操	B <sup>たの</sup> 楽シェイプ		
B リフレッシュダンベル(望月) (お子さん同伴可)	B DO！ヨガ			
24 オンラインのみ	25 オンラインのみ	26 多目的2	27 多目的1	28 みなみ会場
A 【オンライン】スッキリンパ★	A お休み	B <sup>たの</sup> 楽シェイプ	A 姿勢バランスヨガ	
B お休み	B【オンライン】DO！ヨガ		B ZUMBA®※室内シューズ必要	
31 多目的2				
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

お知らせ～山北会場より～  
～新緑の季節・チャージで爽やかな汗を♪～

- あすぽのLINE公式アカウントができました。  
ID検索で @856cetby を検索してお友達登録をお願いします。  
レッスンの情報等をお届けします☆
- GWをおうちでゆっくり過ごしたら、あすぽで運動して元気をチャージ！



- 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


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)

5月

みなみ会場

会場：南足柄市狩野公民館  
(南足柄市狩野 790-1)

★「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
3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 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」	7 ※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
10 オンライン	11 狩野公民館 大ホール みなみA「はぴのび親子体操」 ※バスタオル、ボール必要 みなみB「エナジーGO」 ※室内シューズ必要	12	13 山北	14 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
17 山北	18 山北 じゃんぷキッズ体験会	19 山北	20 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」	21	
24 オンライン	25 狩野公民館 大ホール みなみA「はぴのび親子体操」 ※バスタオル、ボール必要 みなみB「エナジーGO」 ※室内シューズ必要	26 山北	27 山北	28 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」	

お知らせ～みなみ会場より～≪5. 6月のレッスンはすべて狩野公民館にて行います≫

- \* 会場都合により、5・6月は火曜日も狩野公民館で開催します。引き続き感染症対策をして、気持ちよく運動しましょう^^
- \* あすぽの公式LINE、登録して下さいましたか？まだの方は裏面参照！Instagram(asupo\_fans)もチェックして下さいね。