

朝のエクササイズ「チャージ！」
2021年
6月

山北会場

★ あすぼのLINE公式アカウントは @856cetby ★
★感染防止対策の為、定員制・事前ご予約制で会場レッスン開催中。事前の検温・アルコール消毒・マスク着用等ご協力よろしくお願ひします。体験はご予約ください



般社団法人
あすぼ
明日への一歩...
asupo2009@yahoo.co.jp
090-8013-5541
https://asupo1.com

月	火		水		木	金		
	1	オンラインのみ	2	多目的2	3	4		
	A	お休み(会場都合)	/				みなみ会場	
	B	【オンライン】DO! ヨガ						
			B	たの 楽シェイプ				
7	多目的2		8	多目的2	9	11		
A	スッキリンパ		A	美しい体操			お休み	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				
14	オンラインのみ		15	オンラインのみ	16	18		
A	【オンライン】スッキリンパ		A	お休み(会場都合)	/			
B	お休み		B	【オンラインビデオ】DO! ヨガ				
			B	たの 楽シェイプ	夜チャージ! マインドフルネスヨガ は、6/11, 25金20:10~			
21	多目的2		22	多目的2	23	25		
A	【オンライン】スッキリンパ		A	美しい体操	お休み	みなみ 会場		
B	リフレッシュダンベル(石田) (お子さん同伴可)		B	DO! ヨガ				
28	オンラインのみ		29	みなみ会場	30	お休み		
A	【オンラインビデオ】スッキリンパ							
B	お休み							

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 ~こまめな水分補給で、快適な運動タイムを! ~

- 本格的な暑さの前に、今のうちから暑さに負けないからだ作りをしましょう。
- ご自宅から参加できるオンラインレッスンも好評です。接続は1クリックでできて簡単です

- 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


6月

みなみ会場

(南足柄市狩野公民館)

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)

- ★朝の「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
	1 じゃんぷキッズ体験会	2 山北	3 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」	4 ※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
7 山北	8 山北 じゃんぷキッズ開催日	9	10 山北	11 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 B クラス(60分) 10:45-11:45 託児 【中部公民館】
14 オンライン	15 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(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	1F 幼児児童ホール 【狩野公民館】 2F 和室
21 オンライン 山北	22 山北 じゃんぷキッズ開催日	23	24 山北	25 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。 
28	29 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(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	30	<div data-bbox="609 890 1032 924" data-label="Section-Header"> <p>お知らせ～みなみ会場より～</p> </div> <div data-bbox="609 930 1303 1034" data-label="Text"> <p>今月も、火曜日を含め<u>すべてのレッスンを狩野公民館で開催</u>します。会場準備や片付けの際、みなさんが窓の開け閉めや清掃にご協力くださり、とてもありがたく思っています♡</p> </div>		