

朝のエクササイズ「チャージ！」
2021年
7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

一般社団法人
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	
						A【オンライン】姿勢バランスヨガ		みなみ会場	
						B【オンライン】ZUMBA®GOLD			
5	多目的2	6	オンラインのみ	7	お休み	8	みなみ会場	9	
A	スッキリンパ	A	お休み						
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							
12	オンラインのみ	13	多目的2	14	多目的2	15	オンラインのみ	16	みなみ会場
A	【オンライン】スッキリンパ	A	美しい体操	/		A【オンライン】姿勢バランスヨガ			
B	お休み	B	DO! ヨガ			B	お休み		
19	多目的2	20	オンラインのみ	21	お休み	22	● 海の日	23	● スポーツの日
A	【オンライン】スッキリンパ	A	お休み	山北会場 夏休みはじまり					
B	リフレッシュダンベル(石田) (お子さん同伴可)	B【オンライン】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 ～「チャージ！」で暑さに負けないからだ作りを！～
●チャージ！で気持ちの良い汗をかいて、爽やかな夏を！こまめな水分補給も忘れずに。
●オンラインレッスンに参加してみませんか？接続に不安がある方は、お手伝いしますのでスタッフにお声がけください。可能な限りサポートさせていただきます☆

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

7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

- ★「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
	※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。		1 オンライン	2 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
5 山北	6 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、ボール必要 みなみB「エナジーGO」 ※室内シューズ必要	7	8 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」	9	託児 【中部公民館】 1F 幼児児童ホール 【狩野公民館】 2F 和室
12 山北 オンライン	13 山北 じゃんぷキッズ開講日	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」	安心の託児付。 
19 山北 オンライン	20 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	21	22  海の日	23  スポーツの日	 一般社団法人 あすぽ 明日への一歩...

お知らせ～みなみ会場より～ 水分補給&適度な運動で、体スッキリ！

暑いと動く気がなくなり、汗はかくのに運動不足になりがちですよね…。チャージ会場では、常時換気とエアコン使用で、心地よい環境となる様、心がけています。一緒に楽しく体を動かして、二の腕やおなかを引き締めましょうね。7月21日以降は夏休みです。