



8月も、チャージ!



通常、8月の託児付き朝のエクササイズ「チャージ！」の大人向けレッスンはお休み。ですが、「運動不足になるのでときどき体を動かしたい」という声をいただき、今年も一部のレッスンを開催！場所＆参加費を確認の上、ご参加下さい。

★ビジター、会員種別(パスポート/チケット)に関わらず、記載の参加費になります

●大人向け・託児付きレッスン ▶会費:600円/1回

▶定員:各回15名 ▶持ち物:飲み物、ヨガマット 室内シューズ:エナジーGOのみ

8月2日(月) 9:20~10:20「スッキリンパ」(山北町健康福祉センター)

8月30日(月) 同時間 「スッキリンパ」 **オンラインレッスン**

8月3日(火) 9:20~10:20「美しい体操」(山北町健康福祉センター)

10:35~11:35「DO!ヨガ」(同上) ←オンラインも計画中!

10:45~11:45「エナジーGO」(南足柄市中部公民館)

8月5日(木) 10:00~11:00「アンチエイジング YOGA」

(南足柄市狩野公民館)

8月26日(木)10:00~11:00「姿勢バランス YOGA」(同上)

★オンラインレッスンは、お申込みの方に Zoom アクセス先を配信。前日までにお申し込み下さい。★託児は5日前までにご連絡を。

5日&26日のヨガ、夏休み特別企画!!

① 会場とオンラインのW開催!

会場で一緒にやりたい方、オンラインで気軽に参加したい方、両方の期待に応えます!会場よりヨガをZoom配信!オンラインも会場と同一料金で参加できます(600円)。初めての試験的開催、ご理解ご協力をお願いします。

② レッスン中&後、お子様の居場所に

レッスンご参加の方、小学生以上のお子様同伴可能(園児以下のお子様は託児をお申込み下さい)。施設2階で、レッスン中とレッスン後、12時まで宿題等をして過ごせます。



要申し込み
各回定員に達し次第
締め切り



8月3日(火) 9:30~10:30 (南足柄市中部公民館)

8月24日(火) 同上

★親子体操ご参加の方へお願い

・夏休みは、普段は園に通っているお兄さん、お姉さんも参加可。感染症対策として、参加者数を制限していますので、お申し込み時にご参加者名を全員、お子様は年齢もお知らせください。

・今回は親子会費に加え、追加のお兄さんお姉さん分をお一人につき200円お願い致します。

・申込者多数の予想がされます。両日参加希望の方は、3日または24日どちらかを第一希望と明記して下さい。

●親子向け・「はぴのび親子体操」

▶会費:500円/親子1組・1回 ※園児さんお一人につき+200円

▶定員:22名程度 ▶持ち物:飲み物、大判バスタオル、親子体操用ボール

【参加申し込み・お問い合わせ先】



申し込み時は「参加日・レッスン名・参加者名・託児有無」をお知らせください。

メール asupo2009@yahoo.co.jp TEL 090-8013-5541

★公式LINE @856cetby 友達登録してね! ★HPには子ども向け教室等も情報たくさん!

