

朝のエクササイズ「チャージ！」  
2021年  
9月

山北会場

★参加には、ご予約が必要です。オンラインレッスン有り★  
感染防止対策をして、会場レッスンを開催しています。ご自宅での検温、会場での手洗い・消毒・換気等にご協力下さい。  
会場レッスン・オンラインレッスン共にご予約が必要です。


 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
6	多目的2	7	多目的2	8	多目的2	9	オンラインのみ	10
A	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	みなみ会場 夜マインドフル ネスヨガ	
B	リフレッシュダンベル(石田) (お子さん同伴可)	B DO! ヨガ	B <small>たの</small> 楽シェイプ			B 【オンライン】 ZUMBA®GOLD		
13	オンラインのみ	14	オンラインのみ	15	お休み	16	みなみ会場	17
A	【オンライン】スッキリンパ	A	お休み	B		お休み		B
20		21	オンラインのみ	22	多目的2	23	● 秋分の日	24
● 敬老の日		A	お休み	/		B		みなみ会場 夜マインドフル ネスヨガ
		B【オンラインビデオ】 DO! ヨガ	B <small>たの</small> 楽シェイプ					
27	オンラインのみ	28	多目的2	29	お休み	30	オンラインのみ	
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		

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！～  
 ●9月もオンラインレッスン開催します。スマホからも簡単にアクセスできますよ。Zoomの操作等ご不明な点は、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  
 ●9/10と24の夜8:10～マインドフルネスヨガをオンラインで開催。瞑想で疲れをリセット。

- 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

9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)

8月30日修正版

感染症に掛かる諸事情を考慮し変更。  
会費(9月のみ適用):1回 800円、  
全レッスン参加し放題 2000円

安心のまもり付。



(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)

月	火	水	木	金	レッスン時間
		1	2 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」	3	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
6 山北	7 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=GO」 ※室内シューズ必要	8 山北	9 山北	10 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
13 山北	14 じゃんぷキッズ	15	16 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」	17	
20 敬老 の日	21 じゃんぷキッズ	22 山北	23 秋分の日	24 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」	
27 山北	28 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=GO」 ※室内シューズ必要	29	30 山北 ※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～みなみ会場より～ 暑さが和らいだら、少しずつ運動に体を慣らし ていきましょう。感染症対策、熱中症対策は 引き続きみんなでやっていきましょうね！	

★あすぽ 10周年記念ファイル、お持ちですか？ぜひ使ってくださいね！まだの会員さんはチャージ受付へ。

