

朝のエクササイズ「チャージ！」
2021年

11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あります★
★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。参加にはご予約が必要で定員制です。託児はご相談下さい

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

月		火		水		木		金	
1	オンラインのみ	2	多目的2	3 <input type="checkbox"/> 文化の日		4 みなみ会場		5 <input type="checkbox"/> マインドフルネスヨガ	
A【オンライン】スッキリンパ		A 美しい体操							
B お休み		B DO! ヨガ							
8	201・2	9	オンラインのみ	10 お休み		11 多目的1 A 姿勢バランスヨガ		12 みなみ会場	
A スッキリンパ		A お休み							
B リフレッシュダンベル (お子さん同伴可)		B【オンライン】DO! ヨガ							
15	オンラインのみ	16	多目的2	17 多目的2 B ^{たの} 楽シェイプ		18 みなみ会場		19 <input type="checkbox"/> マインドフルネスヨガ**	
A【ビデオ】スッキリンパ		A 美しい体操							
B お休み		B DO! ヨガ							
22	オンラインのみ	23 <input type="checkbox"/> 勤労感謝の日		24 多目的2 B ^{たの} 楽シェイプ		25 多目的1 A 姿勢バランスヨガ		26 みなみ会場	
A【オンライン】スッキリンパ									
B お休み									
29 お休み		30 オンラインのみ							
		A お休み							
		B【ビデオ】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

持ち物

- ・ヨガマット
- ・飲み物
- ・フェイスタオル

お知らせ～山北会場より～深まる秋は、来たる冬に備えて筋力&免疫力をアップしましょう

●お待たせしました！11月から木曜日の「姿勢バランスヨガ」が会場レッスンで開催します。

●金曜の夜は、マインドフルネスヨガをオンラインで開催中。心と体を解放して週末リラックス

朝のエクササイズ「チャージ！」
2021年


みなみ会

11月

メールアドレス asupo2009@yahoo.co.jp
TEL 090-8013-5541(秋葉)
HPアドレス http://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：南足柄市狩野公民館)

★「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」(親子体操のみ500円/1回)もあります
★体験1回500円(各会場2回まで)

月	火	水	木	金	レッスン時間
1 オン イン	2 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(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	3	4 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」	5 ※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
	8 山北		9 山北オンライン じゃんぷキッズ開催		10
15 オン イン	16 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(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	17 山 北	18 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」	19	【中部公民館】 1F 幼児児童ホール
	22 オン イン		23 ● 勤労感謝の日		24 山 北
29	30 山北オンライン じゃんぷキッズ開催				安心の託児付。  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～ スポーツの秋、気持ちよく体を動かして免疫力アップ!
10月中旬～11月中旬、狩野公民館は外壁塗装を行います(会場使用可)。ご理解とご協力をお願いします。