

朝のエクササイズ「チャージ！」  
2021年

12月 山北会場

★定員を設けてレッスン開催中。冬もチャージで楽しもう★

★事前ご予約制でレッスン受付中。


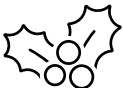
感染防止対策をして、会場レッスンを開催しています。安心してご参加ください。オンラインレッスン好評受付中です☆



asupo2009@yahoo.co.jp

090-8013-5541

http://asupo1.com

月		火		水		木		金	
				1	多目的2	2	多目的2	3 みなみ会場 ④マインドフルネスヨガ	
				B <small>たの</small> 楽シェイプ		A 姿勢バランスヨガ			
6	多目的2	7	オンラインのみ			8	お休み	9	多目的1
A	スッキリンパ	A	お休み	A 姿勢バランスヨガ					
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 お休み		16 みなみ会場		17 ④マインドフルネスヨガ	
13	オンラインのみ	14	多目的2						
A	【オンライン】スッキリンパ	A	美しい体操	22		23		24	
B	お休み	B	DO! ヨガ						
20	オンラインのみ	21 みなみ会場		～ 1/10 まで冬休み					
A	【オンライン】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 ～今年もたくさんのご参加・ご協力ありがとうございました！

●山北会場の年内最終日はオンラインが20日(月)、会場レッスンは14日(火)です。新年は1月11日(火)のオンラインレッスンからスタート予定。年末年始もチャージ!で元気な活力を! ●夜チャージ!の「マインドフルネスヨガ」は、12/3・17(金)20:10～オンラインで開催。●事務局は12/25～1/6迄お休みです。●新年もご参加お待ちしております

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

12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」(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 山 北	2 山 北	3 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
6 山 北	7 中部公民館 1F講堂 みなみA「はびのび親子体操」 ※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	8 山 北	9 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」	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
13 オン イン	14 山北 じゃんぷキッズ開催日	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 園マインドフルネスヨガ	【狩野公民館】 2F 和室
20 オン イン	21 中部公民館 1F講堂 みなみA「はびのび親子体操」 ※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	22	23 ※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。	24 🧦 🎄	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～ 🧘 レッスン中、床が冷たいと感じる方は…衣類やひざ掛けをご準備下さい

2021年もあと少しですが、急がず毎日をていねいに過ごしたいものですね。体を鍛えて、年末年始に備えましょう。年明けのみなみ会場は1月7日(金)開始の予定。この一年も、ご参加ありがとうございました!