


朝のエクササイズ「チャージ！」  
2022年  
1月

山北会場

★感染予防対策をして会場とオンラインでレッスン開催中★  
★新しい年、新しい事始めませんか？新入会受付中。  
★ご予約なしで参加できます。体験の方はお申込をお願いします  
託児はご相談下さい体験予約⇒✉asupo2009@yahoo.co.jp


 株式会社  
**あすぽ**  
 明日への一歩...  
 ✉ asupo2009@yahoo.co.jp  
 ☎ 090-8013-5541  
 https://asupo1.com

月	火	水	木	金
3 	4	5	6	7 みなみ会場
新年は11日(火)スタート!				
10  ● 成人の日	11 オンラインのみ A お休み B【オンライン】DO! ヨガ	12	13 多目的1 A 姿勢バランスヨガ	14 夜「マインドフルネス」ヨガ
17 オンラインのみ A 【オンライン】スッキリンパ B お休み	18 オンラインのみ A お休み B【オンライン】DO! ヨガ	19 多目的2 B <sup>たの</sup> 楽シェイプ	20 オンラインのみ A【オンライン】 姿勢バランスヨガ	21 みなみ会場
24 201・2 A スッキリンパ B リフレッシュダンベル (お子さん同伴可)	25 多目的2 A 美しい体操 B DO! ヨガ	26 多目的2 B <sup>たの</sup> 楽シェイプ	27 みなみ会場	28 夜「マインドフルネス」ヨガ
31 オンラインのみ 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～新しい年も皆さんと一緒にはじめの一歩

- 新年は11日(火)スタート♪あすぽの「チャージ！」に参加して、寅年も元気に楽しく体づくり・仲間づくりをしていきましょう。
- 1/14、28(金)は20:10～ご自宅にいながら参加できるオンラインレッスンの「マインドフルネスヨガ」開催。瞑想タイムもありスッキリ♪

- 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！」  
2022年

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)

★「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  
子体操のみ参加の「親子会員」(500 円/1 回) もあり  
★体験 1 回 500 円 (各会場 2 回迄)

1 月

みなみ会場

(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
3	4 ※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。	5	6	7 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」
10 成人の日	11 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(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	12	13 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」	14 夜マインドフルネスヨガ
	17 オンライン	18 山北 じゃんぷキッズ第三期開講	19 山北	20
24 山北	25 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	26 山北	27 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」	28 夜マインドフルネスヨガ

会場に注意!

レッスン時間
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
託児 【中部公民館】 1F 幼児児童ホール 【狩野公民館】 2F 和室

安心の託児付。



お知らせ～みなみ会場より～ 新年も、一緒に\*楽しく\*運動しましょう!

2023 年は寅年。トラのチャレンジ精神で、これまでためてきた力を発揮する一年にしたいですね☆彡

- ・ 1 月 11 日 (火) の会場は、狩野公民館です! (中部公民館ではありません。ご注意ください。)
- ・ 予告♪ 1 月以降、大人女子にぴったりの、文化的なイベント講座を開催予定! 現在準備中、お楽しみに。

