


朝のエクササイズ「チャージ！」  
2022年  
2月

山北会場

★感染予防対策をしています、安心してご参加ください★  
★会員の方は、予約ナシで参加できます。好きなレッスンにご参加ください。★体験の方は、事前にご予約をお願いします。  
1レッスン500円で体験できます。託児はご相談下さい。

一般社団法人  
**あすば**  
明日への一歩...  
asupo2009@yahoo.co.jp  
090-8013-5541  
https://asupo1.com

月		火		水		木		金	
		1 みなみ会場		2	多目的2	3 みなみ会場		4 みなみ会場 夜マインドフルネスヨガ	
				B たの楽シェイプ					
7	オンラインのみ	8	多目的2	9 お休み		10	オンラインのみ	11 建国記念の日	
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							
14	オンラインのみ	15	オンラインのみ	16	多目的2	17 みなみ会場		18 夜マインドフルネスヨガ	
A 【オンライン】スッキリンパ		A お休み		B たの楽シェイプ					
B お休み		B【オンライン】DO! ヨガ		23 天皇誕生日		24	オンラインのみ	25 みなみ会場	
21	多目的2	22	オンラインのみ			A【オンライン】姿勢バランスヨガ			
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							
28	オンラインのみ	<p><b>お知らせ～山北会場より～ 寒さに負けない元気なからだ作り♪</b> ●寒さが堪える季節、チャージのレッスンで体力・免疫力をアップ！</p>							
A 【ビデオ】スッキリンパ									
B お休み									

●朗報☆2・3月はマインドフルネスヨガにパスポートで参加できます！夜のレッスンで疲れをリセットしましょう。2/4、18(金)20:10～オンラインで「夜チャージ！ マインドフルネスヨガ」を開催！日中お仕事をされている方にも参加しやすい夜のレッスンです。都度払いは1回800円。

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

朝のエクササイズ「チャージ！」

2022年

みなみ会場

2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)

(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！」サポート会員(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500円/1回)もあります

月	火		水	木		金	
	1	中部公民館 1F 講堂	2 山北	3	狩野公民館 大ホール	4	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			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」		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」	
7 オン ライン	8	山北 じゃんぷキッズ開催日	9	10	山北オンライン	11  建国記念の日	
14 オン ライン	15	中部公民館 1F 講堂	16 山北	17	狩野公民館 大ホール	18  ※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「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			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」			
21 山北	22	山北オンライン じゃんぷキッズ開催日	23	24	山北オンライン	25	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」		

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。



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～

いつもご参加ありがとうございます！朝のエクササイズ「チャージ！」では子育て応援として、地域の子育てベテランさんのご協力のもと、格安でレッスン中の託児を行っています。リフレッシュしたい・体力をつけたママさんがいらしたらぜひご紹介ください。あすぽの運営に協力してくださる方も、いつも大歓迎です♡