

朝のエクササイズ「チャージ！」  
2022年  
3月

山北会場

★3月も楽しく会場とオンラインでレッスン開催します★  
★感染防止対策をして、会場レッスン開催中です。検温や手洗い、マスク着用でのレッスンご参加にご協力ください。★託児はご相談下さい。★オンラインレッスン好評開催中です！

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	多目的2	2		3 みなみ会場		4 夜マインドフルネスヨガ			
		A	美しい体操								
		B	DO! ヨガ								
7	多目的2	8	オンラインのみ	9	多目的2	10	オンラインのみ	11 みなみ会場			
A	スッキリンパ	A	お休み	B 楽シェイプ		A【オンライン】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									
14	オンラインのみ	15	多目的2	16		17 オンラインのみ		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	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								
21 春分の日		22		23		24		25			
4月初旬まで春休み											

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 ～今年度もご参加・ご協力ありがとうございました！**  
●コロナウイルスに負けずに頑張った2021年度も最後の月です。様々なご協力に感謝します  
●3月はパスポート会員の方は、金曜夜のマインドフルネスヨガもパスポートで参加できます。1週間の疲れを金曜夜にリセットして、ぐっすりと思えます☆リラクゼーションもできるオススメレッスンです。●新年度4月以降のレッスンや予定については別途ご案内します。

- 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

3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

- ★「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3回・親子体操2回迄)

月	火	水	木	金	レッスン時間
	1 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	2	3 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」	4 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
7 山北	8 山北オンライン じゃんぷキッズ最終日	9 山北	10 山北オンライン	11 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
14 オンライン	15 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	16 山北	17 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」	18	
21 春分の日	22 ✪4月初旬まで春休み✪	23	24 ※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。	25 	 あすぽ 一般社団法人 明日への一歩...

お知らせ～みなみ会場より～

春です\*元気を続けていきましょう

- ・活動拠点の1つ、南足柄市は今年で市制50周年！あすぽが「市制50周年市民協働事業」の1つに選ばれました！地域の人に愛されるクラブになるために♡これからますます、皆さんの声を聞かせてください。ご協力をお願いします。
- ・新年度4月からの予定や継続入会手続きについては、別途お知らせします。