

朝のエクササイズ「チャージ！」
2022年
4月

山北会場

★ 5月にリニューアル！4月は2021年度どおりです ★
★4月は、2021年度と同じ料金体系で参加できます。
5月から新年度スタートします。体験は、1レッスン500円。
託児はご予約下さい。 ☒ asupo2009@yahoo.co.jp


 一般社団法人
あすぽ
 明日への一歩...
 ☒ asupo2009@yahoo.co.jp
 ☎ 090-8013-5541
 http://asupo1.com

月		火		水		木／生涯学習センター		金	
4		5		6		7		8	
桜の花						木曜の会場が変わります		みなみ	
11	オンライン	12	多目的2	13	多目的2	14	生涯学習センター 2F 和室	15	
A【オンライン】スッキリンパ		A 美しい体操		B ^{たの} 楽シェイプ		A【オンライン】姿勢バランス ヨガ		※託児は 隣の茶室にて	
18	多目的2	19	山北児童館	20	お休み	21		22	
A スッキリンパ		A お休み		B 都合によりお休み				みなみ 会場	
		B DO！ヨガ							
25	オンライン	26	オンライン	27	多目的2	28	生涯学習センター 2F 和室	29	
A【オンライン】スッキリンパ		A お休み		B ^{たの} 楽シェイプ		A 姿勢バランスヨガ		※託児は 隣の茶室にて	
		B【オンライン】DO！ヨガ						昭和の日	

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～ ～5月からチャージが新しく変わります！～

●みなさんに、より快適に・より楽しく・より充実して参加していただけるように、
そして、これからも「あすぽで楽しく元気をチャージ！」してお家に帰ったらご家族
に元気を還元できるように、5月から新しい形に生まれ変わります！会場で丁寧にご
説明していきますのでよろしくお願ひします。ご不明点などは何でも聞いて下さい

- 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

4月

(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)

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)

・チャージは2022年5月より、新しいしくみと料金になります。4月までは2021年度の内容です(年会費・保険料適用)。
・託児チケットは5月以降も使用できます。

月	火	水	木	金	レッスン時間
4	5 	6	7 ※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。	8 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
11 オンライン	12 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	13 山北	14 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」	15	託児 【中部公民館】 1F 幼児児童ホール 【狩野公民館】 2F 和室
18 山北	19 オンライン	20 山北	21	22 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」	安心の託児付。 
25 オンライン	26 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	27 山北	28 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」	29 昭和の日	 一般社団法人 あすぽ 明日の第一歩...

お知らせ～みなみ会場より～ 2022年、新しいチャージは5月から！

- 5月から火曜日のレッスンを「南足柄市制50周年市民協働事業」として開催！「笑顔あふれる minaspo!」として体育センターに場所を移動します(「はぴのび親子体操」「エナジーGO」)。お知り合いにもご紹介ください♪
- 木曜金曜のレッスンもリニューアル！詳しくは3月中旬以降、別途ご案内します。