

週1からできる手軽な健康作り 続けやすく通いやすい私にぴったりのスポーツクラス

体験1回500円
(年度内2回迄)
託児1名500円

山北チャージ・みなみチャージの2つのチャージがあります。通いやすい2種のパスポート制

- ① シングルパスポート: 月 3,000 円 (山北・みなみのどちらかのレッスンに参加可)
 - ② ダブルパスポート: 月 3,500 円 (山北・みなみの全レッスンに参加可)
- 都度払い1レッスン1,000円のチケット会員もあります



6月 山: 会場【月: 健康福祉センター、木: 生涯学習センター】 南: 会場【南足柄市狩野公民館】

月	火	水	木	金
			1	2 南 スロトレ燃焼 / ゆるりヨガ
5 山 スッキリンパオンライン	6	7	8 南 ほぐしリリース / ZUMBA®	9
12 山 スッキリンパオンライン	13	14	15 【山北町生涯学習センター和室】 山 姿勢バランスヨガ	16 南 スロトレ燃焼 / ゆるりヨガ
19 【健康福祉センター多目2】 山 スッキリンパ(多目的2)	20	21	22 南 ほぐしリリース / ZUMBA®	23
26	27	28	29 【山北町生涯学習センター和室】 山 姿勢バランスヨガ	30

6月は
ビジターさんいらっしゃい
キャンペーン開催!
500円/回で回数制限無し

7月 🌤️ 🌿

月	火	水	木	金
3 【健康福祉センター多目2】 山 スッキリンパ(多目的2)	4	5	6 【山北町生涯学習センター和室】 山 姿勢バランスヨガ	7 南 スロトレ燃焼 / ゆるりヨガ
10 山 スッキリンパオンライン	11	12	13 南 ほぐしリリース / ZUMBA®	14 南 スロトレ燃焼 / ゆるりヨガ
17 海の日 🟡	18	19	20 【山北町生涯学習センター和室】 山 姿勢バランスヨガ 南 ほぐしリリース / ZUMBA®	21
24 山 スッキリンパオンライン	25	26	27	28

7月は本格的な暑さに向けた
身体づくりをしましょう!
☆紹介・入会キャンペーン
開催☆
入会の割引があります

8月 🌙 🌸 🌞

月	火	水	木	金
	1	2	3 南 ★アンチエイジングYOGA / ZUMBA®	4 南 ★美しい体操 / ゆるりヨガ
7 山 スッキリンパオンライン	8	9	10 【山北町生涯学習センター和室】 山 姿勢バランスヨガ	11
14	15	16	17	18
21 【健康福祉センター多目2】 山 スッキリンパ(多目的2)	22	23	24 南 ほぐしリリース / ZUMBA®	25 南 スロトレ燃焼 / ゆるりヨガ
28 山 スッキリンパオンライン	29	30	31 【山北町生涯学習センター和室】 山 姿勢バランスヨガ	

みなみチャージ 8/3、4
は★特別レッスン開催

※会場や都合により予定が中止・変更になる場合があります

会場レッスン参加は予約不要、オンラインの参加、託児は事前にお申込み下さい

持ち物: ヨガマット、飲み物、タオル / 動きやすい服装



一般社団法人

あすぽ

明日への一歩...

申し込み・問い合わせ ☒) asupo2009@yahoo.co.jp [担当: 秋葉]

公式 LINE) @856cetby Instagram) asupo_fans HP) <https://asupo1.com>

週1からできる手軽な健康作り
 続けやすく通いやすい私にぴったりのスポーツクラス
 託児付き 朝のエクササイズ「チャージ！」

体験1回500円

山北チャージ

げつ
月



スッキリンパ
9:20~10:20

リンパの流れを良くして自律神経を整える、ケアとストレッチ。
 会場(山北町健康福祉センター)とオンラインレッスンあり

講師: 増田智子

資格: 健康運動指導士

健康運動実践指導者

リンパインストラクター®

みなみチャージ【南足柄市狩野公民館】

もく
木



ほぐしリリーストレ
9:30~10:30

体のコリとゆがみをほぐし「筋膜ボール」で効率よくストレッチとリリース。
 美しい姿勢維持に必要な身体のトレーニングで、一生愛せる自分の体へ

講師: 東 真美

資格: 健康運動指導士

日本産後ダイエット協会認定 FEMS

ダイエットトレーナー

きん
金



スロトレ燃焼
9:30~10:30

スローな動きで負荷をかけ、効率よく筋力アップ。明るく笑いながら、楽しく筋トレ&ストレッチ

講師: KAZUMI

資格:

IBMA ピラティスインストラクター

JADP ダイエットインストラクター

もく
木



姿勢バランスヨガ
★9:10~10:10★

骨盤まわりをほぐし整えて、体のバランスと姿勢を整えていくヨガ。会場(山北町生涯学習センター)、オンラインもあります

講師: Maimi

資格: RYT200 修了

陰ヨガ指導者養成講座修了

ホームピラティス個人指導講座修了

もく
木



ZUMBA®
10:45~11:45

ラテンの音楽や流行の曲に合わせて楽しくダンス!初めてでも無理なくできる簡単な振付。笑顔でストレス発散!

※室内シューズ必要、ヨガマット不要

講師: YUUMI

資格: ZUMBA®BASIC, ZUMBINI®

インストラクター

きん
金



ゆるりヨガ
10:45~11:45

自分に向き合い、心落ち着く呼吸と動き。日々の緊張をほぐし穏やかに体と心を緩めるヨガ

講師: わたなべゆうこ

資格: IYC 認定講師、

JABC マタニティヨガ TT 認定修了

他

会場レッスン参加は予約不要、オンラインの参加、託児は事前にお申込み下さい
 持ち物: ヨガマット、飲み物、タオル/動きやすい服装



一般社団法人

あすぽ

明日への一歩...

申し込み・問い合わせ ☒) asupo2009@yahoo.co.jp [担当: 秋葉]

公式 LINE) @856cetby Instagram) asupo_fans HP) <https://asupo1.com>