

朝のエクササイズ「山北チャージ」

楽しむ3ヶ月

夏と秋のアフターケア3ヶ月!!(8~10月)

「山北チャージ」は月曜・木曜に開催。
会場とオンラインのレッスンで無理なく続けられます。
続けることで、体や体調の変化を感じる方が増えてます。
参加しやすい60分のレッスンです。

ぜ〜んぶ参加 OK
月会費 3,000 円
体験1回 500 円

げっ
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®
リンパフローリスト®
b-i stylist(骨盤調整) 他

会場: 山北町健康福祉センター

8月 8、22(オンライン)、
29(多目2)

9月 5(多目2)、12(オンライン)、
26(オンライン)

もく
木



姿勢バランスヨガ
9:20~10:20

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。オンラインレッスンあり

講師: Maimi

資格: RYT200 修了
陰ヨガ指導者養成講座修了
ホームプラクティス個人指導
講座修了

会場: 山北町立生涯学習センター

8月 4(2F 和室)、18(オンライン)

9月 1、29(2F 和室)
☆15(オンライン・ビデオ)

もく
木



美しい体操
10:35~11:35

深い呼吸と、女性らしく美しく心地よい動作を意識して
リズムや音楽を楽しむ体操

講師: 佐宗かおり

資格: 日本スポーツ協会
スポーツリーダー
子宮インナービューティー
セルフケアエクササイズ
他

会場: 山北町立生涯学習センター

8月 4(2F 和室)

9月 1(2F 和室)

県民スポーツ月間(ビジターさんいらっしゃいキャンペーン)体験500円何度でも)

10月3(多目2)、17、24(オンライン)

10月 6、20(2F 和室)

10月 6(2F 和室)

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