

★10月限定★  
お好きなレッスン  
500円体験  
何度でもOK♪

忙しくても♡  
子育て中でも♡  
運動初心者さんでも♡  
…わたしもできる！



託児付き・朝のエクササイズ「みなみチャージ」

## 10～12月・レッスンスケジュール

- ❁ 月会費 3,000円! (木曜・金曜 月8レッスン) 会場：狩野公民館(南足柄市狩野 790-1)  
都度払い1レッスン1000円のチケット会員もあり(みなみ/山北チャージ共通)
- ❁ 体験:1回500円(通常時は年度内2回まで)
- ❁ 託児:体験託児はお子様お一人500円、二人目以降300円 ★会員はお得な託児券あり
- ❁ 持ち物:ヨガマット、飲み物、タオル ※ZUMBA®は室内シューズ(ヨガマット不要)

### ◆Seasonal ピラティス◆

季節にあった動作を取り入れ、変化に負けない体に。インナーマッスルを鍛えます。

時間：木/9:30～10:30

講師：MIYU

(日本統合医学協会  
メディカルピラティス  
インストラクター)



THU

### NEW! ◆ZUMBA®◆

ラテン音楽や流行の曲に合わせて、楽しくダンス! 初心者も無理なくできる簡単な振付。笑顔でストレス発散!

時間：木/10:45～11:45

講師：YUUMI

(ZUMBA®BASIC インストラクター)  
\*時期により「アンチエイジング  
YOGA」開催の場合あり



### ◆スロトレ燃焼◆

スローな動きで負荷をかけ、効率よく筋力アップ。明るい笑いが絶えないレッスン。

時間：金/9:30～10:30

講師：KAZUMI

(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 他)



FRI

### ◆ゆるりヨガ◆

自分に向き合い、心落ち着く呼吸と動き。穏やかな空気の中で、体と心を緩めるヨガ。

時間：金/10:45～11:45

講師：わたなべゆうこ

(IYC 認定講師、JABC マタ  
ニティヨガ TT 認定修了 他)



### ●開催日(予定)●

10/7(金) 13(木) 21(金) 27(木)  
11/4(金) 10(木) 18(金) 24(木)  
12/2(金) 8(木) 16(金) 22(木)

※2023年1月～3月の開催予定日は12月にお知らせ。  
※開催日変更の場合あり。その場合はメール・SNSで連絡。

### ●子育て中の方も安心! ●

ベテランママ「託児サポーター」が

「託児室」でお預かりします

・事前にメールでお申し込みください

asupo2009@yahoo.co.jp

・タイトル「みなみ託児」、本文「参加日・レッスン名、  
保護者氏名、電話番号、子ども名・月齢」

・※切:原則レッスン前週の月曜日まで

(体験の方は都度ご連絡ください)

→確認メール受信で申し込み完了



一般社団法人

あすぽ

明日への一歩...



主催：一般社団法人あすぽ

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

公式 LINE) @856cetby Instagram) asupo\_fans HP) https://asupo1.com

「minaspo!」「山北チャージ」もあり→

