

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!

朝のエクササイズ「山北チャージ」

免疫力アップ!

運動で体をあたためる3ヶ月(10~12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

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

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: 山北町健康福祉センター

会場: 山北町立生涯学習センター

会場: 山北町立生涯学習センター

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)

11月 7(多目2)
14、28(オンライン)、
12月 5、12(オンライン)、
19(多目的2)

11月 10、17(2F 和室)
12月 1、15(2F 和室)

11月 10(2F 和室)
12月 15(2F 和室)

会場: 健康福祉センター
10月12日
●イベント
楽シエイブ
おなか
スペシャル

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