



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

R4.11月～
R5.1月

木曜金曜2日ずつ、好きなレッスン(月8回)に参加できて3,000円/月。
体験キャンペーン開催中!なんと…1回無料ご招待!


会場:南足柄市狩野公民館(狩野791)

開催日はこちら


木

11/10,24
12/8,22
1/12,26

◆Seasonal ピラティス◆ 木曜/9:30~10:30
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。
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)




◆ZUMBA®◆ 木曜/10:45~11:45
ラテン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
講師: YUUMI (ZUMBA®BASIC, ZUMBINI®インストラクター)




金

11/4,18
12/2,16
1/13,20

◆スロトレ燃焼◆ 金曜/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
(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)

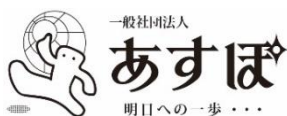


◆ゆるりヨガ◆ 金曜/10:45~11:45
自分に向き合い、心落ち着く呼吸と動き。
日々の緊張をほぐし、穏やかに体と心を緩めるヨガ。
講師: わたなべゆうこ
(IYC 認定講師、JABC マタニティヨガ TT 認定修了 他)



- ❁ 月会費 3,000円!(木曜・金曜 月8レッスン)
都度払い1レッスン1,000円のチケット会員もあり
- ❁ 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300円 ★会員はお得な託児券
- ❁ 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)

●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
・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」
→確認メール受信で申し込み完了



主催:一般社団法人あすぽ 「minaspo!」「山北チャージ」もあり→
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

