

体験歓迎!  
今なら年会費半額!  
(R4年度分)

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!

2022 (R4) 年度・1月

安心の託児付



託児付き  
朝のエクササイズ

# みなみチャージ

R5.2月~  
R5.3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。  
\*3月は体験キャンペーン! 1回500円で何度でもOK\*

会場: 南足柄市狩野公民館(狩野791)

開催日はこちら

木

2月2日、16日

3月9日、23日

## ◆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、ヨガマット不要

講師: YUUMI (ZUMBA®BASIC, ZUMBINI®インストラクター)



金

2月10日、24日

3月3日、17日

## ◆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!●

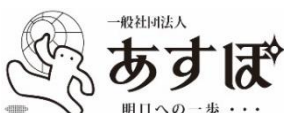
ベテランママ:託児サポーターが託児室でお預かり

・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

