

託児つき
朝のエクササイズ

チャージ! レッスンのご紹介

託児つきエクササイズ「チャージ!」では山北・みなみ両会場あわせて10種以上のレッスンを開催。内容や運動強度等を参考に、ご自分にあったレッスンを見つけてくださいね。

『スッキリンパ』

- ①増田智子
- ②リンパの流れをよくする
マッサージやストレッチ。
軽いダンスで全身運動。
- ③月曜/山北Aクラス
- ④☆



『美しい体操』

- ①佐宗かおり
- ②深い呼吸と、美しく心地
いい動作を意識。
リズムや音を楽しむ体操。
- ③火曜/山北Aクラス
- ④☆☆



『チアフルフィット』

NEW

- ①阿部真澄
- ②音楽に乗って無理なく
各部の筋トレ&ストレッチ。
- ③木曜/みなみAクラス
- ④☆☆☆



『DO! ヨガ』

- ①天野智美
- ②積極的に体を動かすヨガ。
程よい運動量があり、
気持ちの良い汗のかける
レッスン。
- ③火曜/山北Bクラス
- ④☆☆☆☆



『アンチエイジング YOGA』

- ①YUUMI
- ②のびやかな呼吸と動きで、
内側から美しく。笑顔で
ヨガを楽しみます。
- ③木曜/みなみBクラス
- ④☆☆



『ゆるりヨガ』

- ①渡邊祐子
- ②呼吸法を大事に、
ゆっくりと自分に
向き合うヨガ。
- ③金曜/みなみBクラス
- ④☆☆



『エナジーGO』

- ①畑山聖子
- ②音楽に乗って誰もが楽しく
参加できるコーディネーション
エクササイズ(ストレッチ&
ダンスエクササイズ&筋トレ)。
- ③火曜/みなみBクラス
- ④☆☆☆☆



『ZUMBA®』

NEW

- ①川口万里絵
- ②とにかく楽しく曲に乗せて
体を動かし、世界中の
様々なジャンルのリズムや
ステップを楽しむ時間。
- ③木曜/山北Bクラス
- ④☆☆ ※室内シューズ必要、ヨガマット不要



『姿勢 バランスヨガ』

NEW

- ①Maimi
- ②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
- ③木曜/山北Aクラス
- ④☆☆



『楽シェイプ』

- ①KAZUMI
- ②ピラティスと、30秒間を意識して
行う筋力運動&ウォーキング。
無理なくできる脂肪燃焼と
体作り。
- ③水曜/山北Bクラス
- ④☆☆☆



『スロトレ燃焼』

- ①KAZUMI
- ②ゆっくり行う筋トレ(スロトレ)
と有酸素運動で効率よく
脂肪燃焼。
- ③金曜/みなみAクラス
- ④☆☆☆



『リフレッシュ ダンベル』

お子さん
同伴可

- ①望月洋子、石田常子
- ②玄米ダンベルで楽しく
体を引き締めましょう。
- ③月曜/山北Bクラス
- ④☆☆



『癒しのヨガ』

- ①赤松麻紀
- ②心と体のバランス感覚を
取り戻す、リラクゼーション
系のヨガ。
- ③不定期
- ④☆☆



『はぴのび親子体操』

- ①高橋秀子
- ②歩けるお子さんとおうち
の方を対象に、楽しく体を
動かします!
- ③火曜/みなみAクラス
- ※バスタオル必要



親子で
体操!

まずは体験からお試ください

レッスンの予約は不要、託児は要予約
<体験料金> 参加費:1回500円
託児料:1人目500円、2人目以降300円

会員になるともっとおトク!

詳しくは⇒ HP: <https://asupo1.com>

表示について

- 『 』 レッスン名
- ① 講師名
- ② 内容
- ③ 開催曜日/会場・時間…※1
- ④ 運動強度の目安…※2

- ※1) 表中の時間は次の通り:
- 山北Aクラス 9:20-10:20
- 山北Bクラス 10:35-11:35
- みなみAクラス 9:30-10:30
- みなみBクラス 10:45-11:45

- ※2) あすぽ「チャージ!」内で比較し、
目安として提示。
★マーク1つは息切れなく調子を整える程度、
★マーク5つは激しく体を動かし汗をかく程度。



一般社団法人

あすぽ

明日への一歩...

お問合せは⇒ asupo2009@yahoo.co.jp
TEL:090-8013-5541