

あなたの元気は家族の元気に繋がっています。あすぽに参加してチャージ(=充電)して帰ったら家族にも元気をチャージしてほしい。そんな想いをこめた運動クラスです。

山北チャージ

開催日：月曜日・水曜日（月間4日4レッスン前後）
会場：山北町立生涯スポーツセンター
（でごにスポーツハウス・山北町山北 2594-1）

みなみチャージ

開催日：金曜日（月間4日5レッスン前後）
会場：南足柄市狩野公民館
（南足柄市狩野 789）

持ち物：ヨガマット・飲み物・タオル（美骨エクササイズはタオル必須）
（種目により、室内シューズ）

★開催日は会場配布スケジュール又はホームページ参照⇒
※種目により時間帯が異なります
※原則予約なしで参加OK ※託児は要予約



<https://asupo1.com>

安心の託児付



●会員種別と料金

	山北チャージ	みなみチャージ
会員種別と会費	月曜(美骨エクササイズ)…2500円/月(用具代含) 水曜(姿勢バランスヨガ)…2000円/月 ◎山北パスポート会員…4000円/月 (用具代含) R8年度特典！みなみチャージの 通常レッスンに参加OK	◎みなみパスポート会員…4000円/月 R8年度特典！山北チャージの 通常レッスンに参加OK
	チケット会員…1100円/回[月1回など、ときどき参加の方向け。会場を問いません] ※美骨エクササイズは、用具代別途200円/回	
保険料	大人1名…500円 一世帯2名以上…1000円（あすぽ全事業共通）	
年会費	3000円(年度内に1回)	
託児	託児料 1回800円/1名	

●ご入会とレッスン参加について

①入会するには：申込日よりご参加できます！

入会申込書（別紙）に必要事項をご記入の上、保険料・年会費を添えて、
レッスン開催日に会場受付にて手続きしてください

②入会したら：あすぽメールにご登録下さい！緊急連絡やイベント情報を配信します

メールアドレス：asupo2009@yahoo.co.jp タイトル：「あすぽメール登録」

本文：「会員番号・氏名・会員種別（山北 or みなみパスポート、またはチケット）」

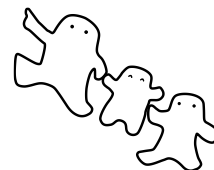
あすぽチャージ公式 LINE ID @856cetby こちらもどうぞ

③参加するときは：会員証、ヨガマット・飲み物・タオル等をお持ちになり、会場へ！

託児がなければご予約不要。ご希望のレッスン・日時にいらしてください



あすぽメール



【あすぽ連絡先】一般社団法人あすぽ ※お問合せはなるべくメールまたはLINEにてお願いします

メールアドレス asupo2009@yahoo.co.jp チャージ公式 LINE ID @856cetby

TEL 090-8013-5541 (秋葉) Facebook facebook.com/asupo2009

ホームページ <https://asupo1.com> Instagram @asupo_fans



公式LINE

【注意事項とお知らせ】申込み時に必ずご確認をお願いします

- 対象 18 歳以上
- 納入後の保険料、会費等は返金できません
- 会場等の都合により、予定が変更・中止になる場合があります
- 長期間のお休みの際はご連絡を下さい
- 体調が良好であることをご確認の上、ご参加下さい。37.5℃以上の発熱時はご遠慮下さい
- 感染症等の状況により、定員を別途設定したり、事前予約制にする場合があります

- 保険について
 - 保険料：大人 1 名 500 円、一世帯 2 名以上 1000 円【入会年度内（入会日～3 月末日迄）有効】
 - 保険は「あすぽ」の全ての事業に共通です（他事業に参加の際の納入は不要）
 - 保険の詳細につきましては、ホームページにてご確認ください
 - 万一の事故、ケガの際は、加入保険の補償範囲内における賠償とさせていただきます

- あすぽ「定款」につきましては、ホームページにてご確認ください
- 住所・電話番号・メールアドレスに変更があった場合は、メールまたは会場受付迄ご連絡下さい
- レッスンや活動風景を撮影して、写真や動画を広報等に掲載・利用します
- レッスン会場に於いて、政治・宗教・マルチ商法等に関する活動はできません
- 運動上注意を要する方や妊娠された方はご連絡ください
妊娠された方には、お体の具合を考慮し妊婦さん参加OKのレッスンのご紹介、会員種別の一時的変更等をいたします

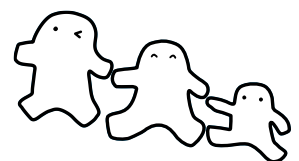
★会員種別変更/退会の手続きと手数料★

*会場またはメールにて必ずご連絡下さい

- *チケット会員⇒月会費または各パスポート会員へ変更：いつでも変更可、手数料なし
- *月会費⇒パスポート会員へ変更：いつでも変更可、差額納入必要、手数料なし
- *月会費またはパスポート会員⇒チケット会員へ変更：前月 25 日迄に連絡、手数料 500 円
- *パスポート会員⇒月会費会員へ変更：前月 25 日迄に連絡、手数料 500 円
- *退会：退会したい月の前月 25 日迄に連絡。退会しても年度内に限り、手数料 500 円で復帰できます
ご連絡のない場合は、会費を頂く場合があります（年度をまたぐ際も同様）

◎ほかにもあります・あすぽのレッスン◎

- ★リズムに乗って楽しく汗かく全身運動
「エナジーGO」 9:30-10:30 南足柄市狩野公民館/月2回火曜日開催
- ★親子で笑顔いっぱい運動あそび
「じゃんぷキッズ」 10:45-11:35 同上気軽に参加できる都度払いあり。
- ★【南足柄市文化会館と共同開催】水曜日、大人の自分のための時間
「アシュタンガヨガ」 10:00-11:30 初心者から始められる、90 分の本格ヨガクラス。
「水曜日のヨガ」 昼クラス 13:30-14:30、夜クラス 19:00-20:00
- ★【南足柄市文化会館と共同開催】男女とも“お年頃”の不調に体作りでアプローチ！
「からだ軽やか 筋力講座」水曜日 15:00-16:00



～興味や体調にあわせて講座をプラス。あすぽで楽しい毎日を♪～