202001

あすぽのイベント

一般社団法人あすぽ主催：「チャージ！」みなみ会場で行っている「エナジーＧＯ」。畑山聖子先生のノリ良いリードで、ちょっとハードなダンスも楽しく踊れます。後半の筋トレ、ストレッチでは続けるたびに体の変化を実感。普段あまり運動をしていない方でも、自分にあわせた調子の取り方、負荷を軽減するステップの踏み方で無理なくご参加いただけます。…とにかく、楽しい！

この機会にぜひ、レッスン参加してみませんか？

エナジーGO★スペシャル

日　時　2020 年 2 月 25 日（火）
10:20～11:40（80 分）

会　場　中部公民館　講堂

講　師　畑山聖子

参加費　800 円
＊チャージパスポート会員、
エナジーファン会員は 500 円
＊チャージチケット会員 800 円

持ち物　室内シューズ

託　児　あり（首すわりのお子様～）
中部公民館幼児児童ホールにて
●託児締切：2 月 18 日（火）
●保護者＆お子様氏名、月齢、
連絡先電話番号を明記の上、
下記メールアドレスへ申し込み。

【託児料】チャージ会員…託児チケット
1 回分＋200 円
非会員…お子様 1 人目 700 円、
２人目 500 円

【持ち物】　動きやすい服装
ヨガマット、室内シューズ、飲み物

託児なし／レッスンのみ参加の方は予約不要！

【託児申し込み・お問合せ先】
✉ asupo2009@yahoo.co.jp　TEL　090-8013-5541（秋葉）
主催：一般社団法人あすぽ
一般社団法人 あすぽ 明日への一歩・・・
Facebook, Homepage も見てね！

ほかにも、南足柄市／山北町の会場で、ヨガ・筋トレ・ストレッチ等、各種エクササイズ開催中！ 裏面カレンダーをご覧ください。