

週1からできる手軽な健康作り 続けやすく通いやすい私にぴったりのスポーツクラス 託児付き 朝のエクササイズ「チャージ！」

- 🌿 シングルパスポート:月会費 3,000 円 (山北・みなみのどちらかのレッスンに参加可)
(山北:月曜・木曜 月 5 日、5 レッスン みなみ:木曜・金曜 月 4 日、月8レッスン)
ダブルパスポート:月会費 3,500 円 (山北・みなみの全レッスンに参加可)
都度払い1レッスン1,000円のチケット会員もあります
- 🌿 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

4月 2023年(令和5年) 南:会場【南足柄市狩野公民館(狩野971)】

月	火	水	木	金
3 	4	5	6	7 南 スロトレ燃焼 ゆるりヨガ
10 山 スッキリンパオンライン	11	12	13【山北町生涯学習センター和室】 山 姿勢バランスヨガ 南 NEWほぐしリリース ZUMBA®	14
17【健康福祉センター多目2】 山 スッキリンパ(多目的2)	18	19	20【山北町生涯学習センター和室】 山 姿勢バランスヨガ	21 南 スロトレ燃焼 ゆるりヨガ
24 山 スッキリンパオンライン	25	26	27 南 NEWほぐしリリース ZUMBA®	28

5月 2023年(令和5年)

月	火	水	木	金
8 山 スッキリンパオンライン	9	10	11【山北町生涯学習センター和室】 山 姿勢バランスヨガ 南 NEWほぐしリリース ZUMBA®	12 南 スロトレ燃焼 ゆるりヨガ
15【健康福祉センター多目2】 山 スッキリンパ(多目的2)	16	17	18【山北町生涯学習センター和室】 山 姿勢バランスヨガ	19 南 スロトレ燃焼 ゆるりヨガ
22 山 スッキリンパオンライン	23	24	25 南 NEWほぐしリリース ZUMBA®	26
29【健康福祉センター多目2】 山☆イベントレッスン☆ スッキリンパ(多目的2)	30	31	体験1回500円(年度内2回迄) 詳しいレッスン紹介はホームページへどうぞ	

※会場や都合により予定が中止・変更になる場合があります

会場レッスン参加は予約不要、オンラインの参加、託児は事前にお申込み下さい
持ち物:ヨガマット、飲み物、タオル/動きやすい服装



一般社団法人

あすぽ
明日への一歩...

申し込み・問い合わせ ☒) asupo2009@yahoo.co.jp [担当:秋葉]

公式LINE) @856cetby Instagram) asupo_fans HP) <https://asupo1.com>

週1からできる手軽な健康作り
 続けやすく通いやすい私にぴったりのスポーツクラス
 託児付き 朝のエクササイズ「チャージ！」

体験1回500円

山北チャージ

げつ
月



スッキリンパ

9:20~10:20

リンパの流れを良くして自律神経を整える、ケアとストレッチ。
 会場(山北町健康福祉センター)とオンラインレッスンあり

講師: 増田智子

資格: 健康運動指導士

健康運動実践指導者

リンパインストラクター®

みなみチャージ【南足柄市狩野公民館】

もく
木



ほぐしリリーストレ

9:30~10:30

体のコリとゆがみをほぐし「筋膜ボール」で効率よくストレッチとリリース。
 美しい姿勢維持に必要な身体のトレーニングで、一生愛せる自分の体へ

講師: 東 真美

資格: 健康運動指導士

日本産後ダイエット協会認定 FEMS

ダイエットトレーナー

きん
金



スロトレ燃焼

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

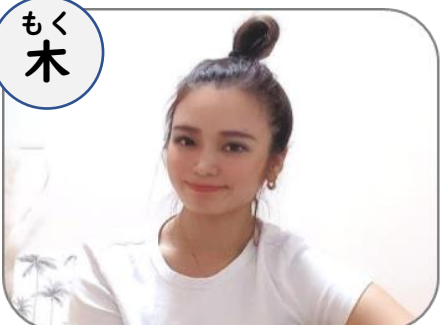
講師: KAZUMI

資格:

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

もく
木



姿勢バランスヨガ

9:20~10:20

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。会場(山北町生涯学習センター)、オンラインもあります

講師: Maimi

資格: RYT200 修了

陰ヨガ指導者養成講座修了

ホームピラティス個人指導講座修了

もく
木



ZUMBA®

10:45~11:45

ラテンの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

資格: ZUMBA®BASIC, ZUMBINI®

インストラクター

きん
金



ゆるりヨガ

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

資格: IYC 認定講師、

JABC マタニティヨガ TT 認定修了

他

会場レッスン参加は予約不要、オンラインの参加、託児は事前にお申込み下さい

持ち物: ヨガマット、飲み物、タオル/動きやすい服装



一般社団法人

あすぽ

明日への一歩...

申し込み・問い合わせ ☒) asupo2009@yahoo.co.jp [担当: 秋葉]

公式 LINE) @856cetby Instagram) asupo_fans HP) <https://asupo1.com>