

R8年度 エナジーGO 開催要項

あすぽの大人向けプログラム「エナジーGO」へのご参加ありがとうございます。
本開催要項をご確認の上、無理なく、ケガなく、体を動かす楽しさを味わってください。



- 概要 エアロビクス・筋トレ・ストレッチを組み合わせ、楽しく身体を動かせる有酸素運動。
日常のストレスを発散しつつ、いくつになっても元気に動ける身体をめざします。



- 会場 南足柄市狩野公民館 他
- 対象 18才以上の健康な方
- 講師 畑山聖子
(日本スポーツ協会公認フィットネストレーナー)
- 持ち物 飲み物、タオル、室内シューズ、
ヨガマット

●日時 月2回火曜日 9:30~10:30

[4~5月の予定]

4月14日・28日 5月12日・26日

~以降はHPを参照 🔍

◆参加費 選べる2パターン

- ① 気軽に都度参加…1回600円
- ② お得な回数券/継続参加で変化実感!
[6回 3,300円 (1回あたり 550円
年度内有効)]

*保険料:お一人500円
(あすぽ全事業共通・年度内適用)

体験♪
500円
年度内2回

★お子様・お孫さんの託児あり!
子育て・孫育て中の方も安心して
ご参加ください。別室または会場内の
スペースで、お子様の安全を見守ります。
・要申し込み…下記メールへ/一週間前締め切り
・料金等詳細は「あすぽの託児」参照

安心の託児付。



※※ 活動にあたってのご確認事項 ※※

- 保険料は「あすぽ」の全ての事業に共通です(一世帯に適用、入会日~2027年3月末日まで有効)。
- レッスンにはご自分で体調が良好であることを確認の上、ご無理ない範囲でご参加ください。
- 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。予めご了承下さい。
- 納入後の保険料、会費等は返金できません。
- 諸事情により日程が変更になる場合があります。その場合はあすぽ公式LINEでご連絡します。

👉 公式LINE「あすぽ・大人と親子のレッスン情報」に登録(友だち追加)をお願いします。

- あすぽ「定款」、「保険の詳細」につきましては、HPにてご確認ください。
- 活動風景を撮影して、写真や動画をSNS、HP、チラシ等に掲載させていただきます。掲載不可の場合はお伝えください。



公式LINE ID
@856cetby

☑️体験参加、託児申し込みはメールでご連絡ください。通常参加は予約不要。



Instagram