

好評につき
令和8年度も開催！

本券ご提示で
ビジター参加
✳ 100円引き
お一人様1回限り
R8年6月24日迄

からだ軽やか 筋力講座

筋力アップスタート編

加齢とともに起こる体の変化を知り
いきいき生活するために、無理のない運動を実践。
男女問わずご参加できます。

日時

水曜日 15:00～16:00

【4月】15・22・29日

【5月】13・20・27日

【6月】3・10・17・24日

以降も、季節ごとのテーマで年間開催
予定！（右表参照）

令和8年度 年間予定

4月			15	22	29
5月			13	20	27
6月	3	10	17	24	
7月	1	8	15		29
8月			19	26	
9月	2	9	16		30
10月		7		21	28
11月		11	18		
12月	2	9	16	23	
1月				20	27
2月	3	10	17		
3月	3	10	17		31

※都合により変更と
なる場合があります

夏こそ代謝
アップ編

心身整える秋冬
編

春のデトックス
編

参加費

1回参加 1,100円

10回回数券 10,000円

- ・保険料込み、納入後返金不可
- ・回数券は年度内有効

会場

南足柄市文化会館
展示室 他

〔持ち物〕

ヨガマット
タオル・飲み物



講師 東 真美

（一般社団法人あすぽ所属）
健康運動指導士・FEMS
ダイエットマスターコーチ

申込

お申込み・
お問い合わせは
公式LINEへ→



または

☎ 0465-73-5111（南足柄市文化会館）
✉ asupo2009@yahoo.co.jp（あすぽ）



「栄養や睡眠のお話」
わかりやすく面白いわ



「帰り道の体が軽い！」

【主催】  一般社団法人あすぽ

・ 南足柄市文化会館 指定管理者
アクティオパートナーズ

「あすぽ」は住民で作る総合型地域スポーツクラブ
です。子ども・大人・親子事業を営む非営利団体。

<https://asupo1.com>

「あしがらまなびひろば」は誰もが年齢にとらわれず
学び、交流し、文化的なくらしを楽しむ場です。

<https://kintaromirai-hall.com>