

朝のエクササイズ「みなみチャージ」 5月～9月レッスン&スケジュール

会場：狩野公民館（南足柄市狩野 790-1）

- 「みなみチャージ」は木曜・金曜、各曜日月2回（月4日間）
- どなたでも参加しやすい60分レッスン
- 持ち物：ヨガマット、飲み物、タオル／動きやすい服装

ぜひ参加OK 体験1回
月会費 3,000円 500円

【レッスン紹介】

THU

◆Seasonal ピラティス◆ NEW!

健康に関して、複数の視点から”今の自分”にアプローチ。季節に合った動作を運動に取り入れ、継続することで、季節の変化に負けない体をめざします。

時間：木／9:30～10:30

講師：MIYU

（日本統合医学協会メディカル
ピラティスインストラクター）



◆アンチエイジング YOGA◆

呼吸に合わせて、大きくのびやかに動くヨガ。女性の体に良い動きを取り入れ、気持ちよく全身を動かします。笑顔でヨガを楽しみましょう。

時間：木／10:45～11:45

講師：YUUMI

（IYC 認定講師：ラジヨガ、
女性のためのヨガ 他）



FRI

◆スロトレ燃焼◆

スローな動きで効率よく筋力アップ。無理なく体を引き締めます。少しきつくてもみんなで作るから楽しい！明るい笑い声が絶えないレッスン。

時間：金／9:30～10:30

講師：KAZUMI

（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 他）



◆ゆるりヨガ◆

あすぽみなみ会場スタート以来、根強い人気のヨガ。自分に向き合い、心落ち着く呼吸と動き。穏やかな空気の中で、自分をゆるめる時間です。

時間：金／10:45～11:45

講師：わたなべゆうこ

（IYC 認定講師、JABC マタニティ
ヨガ TT 認定修了 他）



●開催日(予定)

大人のみの参加は予約不要、託児はご連絡ください！

5月6日(金) 12日(木) 20日(金) 26日(木)
6月3日(金) 9日(木) 17日(金) 23日(木)
7月7日(木) 8日(金) 15日(金) 21日(木)
8月4日(木) 5日(金) 25日(木) 26日(金)
9月2日(金) 8日(木) 16日(金) 22日(木)

・10月～3月の開催日は9月に
お知らせします
・諸事情により開催日が変更と
なる場合があります(その場合
はメール・SNS 等で連絡)

●託児ご利用の方へ● バテランママ「託児サポーター」がレッスン中のお子様を見守ります

安心の託児付

・事前にメールでお申し込みください asupo2009@yahoo.co.jp

タイトル「みなみ託児」本文「参加レッスン日・タイトル、保護者氏名・子ども名・月齢」

・※切：原則レッスン前週の月曜日まで(ビジターの方は都度ご相談ください)

