



託児付き 朝のエクササイズ「みなみチャージ」

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
Easy ZUMBA®は室内シューズ（ヨガマット不要）

ぜ〜んぶ参加OK ● 体験1回
月会費 3,000円 500円

体験託児料 ♥お子様一人目 500円
♥二人目以降 300円

【 レッスン紹介 】

◆Seasonal ピラティス◆

季節にあった動作を取り入れ、変化に負けない体に。インナーマッスルを鍛えます。

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)



THU

NEW! ◆Easy ZUMBA®◆

ラテン音楽や流行の曲に合わせて、楽しくダンス！初心者も無理なくできる簡単な振付。笑顔で動いてストレス発散！

時間：木／10:45～11:45

講師：YUUMI

(ZUMBA®BASIC インストラクター)
*時期により「アンチエイジング
YOGA」開催の場合あり



◆スロトレ燃焼◆

スローな動きで負荷をかけ、効率よく筋力アップ。明るい笑い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)



FRI

◆ゆるりヨガ◆

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、体と心を緩めるヨガ。

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)● 大人のみ参加は予約不要

10/7(金) 13(木) 21(金) 27(木)
11/4(金) 10(木) 18(金) 24(木)
12/2(金) 8(木) 16(金) 22(木)

※2023年1月～3月の開催予定日は12月にお知らせします。
※開催日変更の場合あり。その場合は、あすぽメール・SNS
で連絡。

●子育て中の方も安心！●

ベテランママ「託児サポーター」が

お子様の安全を見守ります。

- ・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・レッスン名、保護者氏名と電話番号、
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連絡ください)
→確認メール受信で申し込み完了



一般社団法人

あすぽ
明日への一歩...

主催：一般社団法人あすぽ 「minaspo!」「山北チャージ」もあり→
申し込み・問い合わせ ☒) asupo2009@yahoo.co.jp [担当:山野]
公式 LINE) @856cetby Instagram) asupo_fans HP) https://asupo1.com

