

笑顔はじける minaspo! 開催要項

みな(mina)・南足柄(minami)・スポーツ(sports)

親子の笑顔、子育て世代の元気をあすぽが応援する、親子体操とフィットネスのプログラム!

～2022年度は[南足柄市制施行50周年記念市民協働事業]として開催～



●内容

- ◆ 会場:南足柄市体育センター 第三体育室
 - ◆ 参加費:各回500円 体験参加も500円(2回まで)
 - ◆ 保険料:大人1名 500円・親子(一世帯)1,000円 (年度内1回納入)
- ※体験は各プログラム2回まで/以降は皆様の安全のため保険料納入をお願いします



◇はぴのび親子体操◇

音楽に乗って体操したり、ボールやフープなど様々な道具を使って、親子で体を動かします。大人も子どももたくさん動いてふれあって、笑顔になれる時間です。赤ちゃん同伴で参加できます。

対象:一人で歩ける就学前のお子さんと保護者

時間:9:40～10:30

講師:高橋秀子 (日本スポーツ協会公認体操指導員)

持ち物:飲み物、タオル、大判バスタオル (冬季のみ室内シューズ)



◇エネルギーGO◇

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。日頃のストレスを発散しつつ、いくつになっても元気に動き続けられる身体をめざします。

対象:18才以上

時間:10:45～11:45

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、ヨガマット、室内シューズ



★お子様と一緒に会場へ★託児サポーターがお子様の安全を見守ります

子育て応援するあすぽは、レッスン中の託児を実施。「エネルギーGO」では、会場内キッズスペースにお子さんを預けることができます(下記あすぽメールに、保護者氏名・お子様名・月齢を連絡)。

料金:お子様一人500円・二人目以降一人につき300円/チャージ会員は託児チケットでOK。



●開催日(2022年度) 予約不要、託児のみ連絡で参加OK!

5月10日・24日 / 6月7日・21日 / 7月5日・19日 / 8月2日・23日
9月6日・20日 / 10月4日・18日 / 11月1日・15日 / 12月6日・20日
2023年1月17日・31日 / 2月7日・21日 / 3月7日・14日



※※ 活動にあたっての了解事項 ※※

- 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～2023年3月末日まで有効)。
- 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。
- 会場、講師の都合により日程は変更になる場合があります。その場合はあすぽ公式LINEでお知らせします。
→公式LINE登録(友だち追加)をお願いします ID: @856cetby
- 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、広報紙等に掲載させていただきます。ご協力お願い致します。