

# 「夜筋!!~明日の為の筋トレ&ストレッチ~」開催要項

姿勢を正し、体の柔軟性を高めて、体幹を鍛えませんか?眠っている筋肉を目覚めさせましょう!ストレッチをはじめ、自宅で手軽にできる体操がたくさん。自分の体を知って全身のハリやコリをとるセルフケアを身につけましょう!腰痛軽減・予防にも効果的です。お仕事帰りの方も参加しやすい夜のレッスンです。

日時:月2回火曜日19:30~20:30(60分レッスン)

★開催日は会場で配布するスケジュールまたはHP参照: <https://asupo1.com>

会場:山北町健康福祉センター 山北町山北1971-2 2F多目的室2

会費:1回大人800円、中高生500円、小学生100円

対象:大人~小学生までどなたでも

(※小学生は送迎をお願いします。低学年は保護者同伴)

持ち物:ヨガマット・飲み物・タオル



## 講師ご紹介

講師:ささきともみ先生(手力整体師、日本体育協会公認スポーツリーダー)

現役の整体師でもあるささき先生。あすぼでは、夜筋!!の他にも朝のエクササイズ「チャージ!」にてレッスン担当。小田原アリーナや開成町のスポーツクラブほか、様々な講座で講師を務める。

## ●会費と保険料 保険は「あすぼ」の全ての事業に共通です。入会の年度内有効。

参加者	大人	中高生	小学生 ※低学年は保護者同伴
保険料	1名...500円	一世帯2名以上...1000円(年度内有効)	
会費	800円/回	500円/回	100円/回

## ●ご入会とレッスン参加について

- ①入会するには:入会申込書(別紙)に必要事項をご記入の上、保険料を添えて、レッスン開催日に会場受付にて手続きしてください。申込当日よりご参加できます。
- ②入会したら:「あすぼメール」にご登録下さい!緊急連絡や前日にレッスン案内をメールにてご連絡します。  
 メールアドレス: [asupo2009@yahoo.co.jp](mailto:asupo2009@yahoo.co.jp) タイトル:「やきんメール登録」  
 本文:「会員番号・氏名・連絡先電話番号」
- ③参加するときは:会員証・ヨガマット・飲み物・タオル等をお持ちになり、会場へ!ご予約不要ですので、レッスン開催日時にいらしてください。

◆ご入会前に体験が出来ます◆体験ご予約は下記アドレスまでメールにて  
 参加費:1回800円(体験は年度内1回限り)

✉ [asupo2009@yahoo.co.jp](mailto:asupo2009@yahoo.co.jp) タイトル「やきん体験」本文「氏名・電話番号・体験希望日」

【あすぼ連絡先】一般社団法人あすぼ ※お問い合わせはなるべくメールにてお願いいたします

メールアドレス [asupo2009@yahoo.co.jp](mailto:asupo2009@yahoo.co.jp)

TEL 090-8013-5541(秋葉)

ホームページ <https://asupo1.com> FB: [facebook.com/asupo2009](https://facebook.com/asupo2009)



## 【注意事項とお知らせ】申し込み時に必ずご確認をお願いします。

- 納入後の保険料、会費等は返金できません。
- 会場等の都合により、予定が変更・中止になる場合があります。  
その場合は、メールにてご連絡しますので、メールご登録をよろしくをお願いします。
- 欠席のご連絡は必要ありません。長期間のお休みの際はご連絡を下さい。
- 保険料について。
  - ▶保険料：一世帯 1,000 円、大人お一人の場合 500 円（2019 年 4 月～2020 年 3 月末日まで有効）
  - ▶保険は「あすぽ」の全ての事業に共通です（他事業に参加の際の納入は不要）。
  - ▶保険の詳細につきましては、ホームページにてご確認下さい。
  - ▶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。
- あすぽ「定款」につきましては、ホームページにてご確認下さい。
- 住所・電話番号・メールアドレスなど、基本情報に変更があった場合は、メールまたは会場受付までご連絡下さい。
- レッスンや活動風景を撮影することがあります。また、その写真をブログやあすぽ広報等に掲載・利用することがあります。
- レッスン会場に於いて、政治・宗教・マルチ商法等に関する活動はできません。
- 妊娠された場合や、運動上注意を要する健康上・肉体上の変化があった場合にはご連絡ください。妊娠された方には、お体の具合を考慮し、妊婦さん参加OKのレッスンのご紹介をいたします。

### 【退会の手続き】

\*退会ご希望の方は、前月 25 日までに事務局までご連絡をお願いします。

～その他ご不明な点は、会場受付または表面連絡先にお尋ねください～

### 【一般社団法人あすぽとは？】 あすぽは「総合型地域スポーツクラブ」です！

「あすぽ」は、山北町と南足柄市を中心に、子育て世代のママ達が企画・運営しています。  
幼児体操、親子体操、各種エクササイズ教室など、どの世代の方も参加できるプログラムがあります。  
お気軽に体験してください。

### 【あすぽ事業のご紹介】 詳細は別チラシをご覧ください。受付にあります。

#### ・託児つき 朝のエクササイズ「チャージ！」

平日午前、日替わりでエクササイズ教室を開催！ヨガ、エアロビクス、リンパの流れがよくなるストレッチやお子さま連れで参加ができるダンベル体操もあります。託児は同施設内の子育て支援センターで行うから安心です。南足柄の会場でも開催中！まずは体験からどうぞ！体験は 1 回 500 円（各会場 3 回まで）、予約不要。

#### ・未就園児のプログラム

##### ① 親子体操クラス「はぴのび親子体操」

親子で体操をしたり、ボールなどを使って楽しく体を動かします。ママが元気に、そして優しい気持ちになれるプログラムです。日時：火曜 9:45～10:45（月 2 回） 会場：南足柄市中部公民館

##### ② 自分でやってみる！幼児体操「じゃんぷキッズ」

おうちの方から離れて跳び箱、マット、鉄棒などに先生やお友達と一緒に挑戦します。

日時：火曜 A 9:45～10:45、B 11:00～12:00（月 2 回、年間 17 回予定）

会場：山北町山北児童館 対象：2～4 才の未就園児 会費：1 回 800 円（期毎に納入）

#### ・楽しくのびすスポーツ広場「ホリデージム」

運動経験を増やすことを目的とし、遊びからスポーツの楽しさを知り、運動をもっと好きになる子を育てます！ドッジボール、バスケットボール、フットサル、バレーボール、器械運動、バドミントン、水泳などさまざまな種目を行います。日時：日曜（月 2 回） 10:00～11:00 対象：年長から小学生

場所：山北町立川村小学校 体育館 会費：1 回 500 円

#### ・ジュニア水泳クラス「マーリンスイミング」

小学 3 年から中学 3 年までの一歩進んだスイミングクラス。もう少しタイムを伸ばしたい、日々の運動不足を解消したいなど、とにかく泳ぎたい子にオススメです。兄弟割引や女子割引など充実！

日時：毎週月曜 18:00～19:00 場所：山北町健康福祉センター さくらの湯

各事業のスケジュールは HP でご覧頂けます。 HP：<https://asupo1.com>