

# 朝のエクササイズ「山北チャージ」

## 夏前に、体を整える3ヶ月!!(5~7月)

やり切る3ヶ月

「山北チャージ」は月曜・木曜に開催。  
会場とオンラインのレッスンがあります。  
参加しやすい60分のレッスンで、体の調子を整えて  
ハリのある毎日にしませんか？

ぜ〜んぶ参加 OK  
月会費 3,000 円  
体験1回 500 円

月



**スッキリンパ**  
9:20~10:20

リンパの流れを良くして自律神経を整える、ケアとストレッチ。  
会場とオンラインレッスンあり

講師: 増田智子

資格:健康運動実践指導者  
リンパインストラクター®  
リンパフローリスト®  
b-i stylist(骨盤調整) 他

会場:山北町健康福祉センター

5月 9(オンライン)、16(多目2)、  
30(オンライン)

6月 13(オンライン)、20(多目2)、  
27(オンライン)

7月 4(多目2)、11、25(オンライン)

木



**姿勢バランスヨガ**  
9:20~10:20

骨盤まわりをほぐし整えて、体の  
バランスと姿勢を整えていく  
ヨガ。オンラインレッスンあり

講師: Maimi

資格:RYT200 修了  
陰ヨガ指導者養成講座修了  
ホームプラクティス個人指導講座修了

会場:山北町立生涯学習センター

5月 19、26(2F 和室)

6月 16、30(2F 和室)

7月 7(2F 和室)、14(オンライン)

木



**美しい体操**  
10:35~11:35

深い呼吸と、女性らしく美しく心地よい動作を意識して  
リズムや音楽を楽しむ体操

講師: 佐宗かおり

資格:日本スポーツ協会  
スポーツリーダー 他

会場:山北町立生涯学習センター

5月 19(2F 和室)

6月 16(2F 和室)

7月 7(2F 和室)

会場レッスン参加は予約不要、オンラインの参加、託児は事前にお申込み下さい  
持ち物: ヨガマット、飲み物、タオル/動きやすい服装



一般社団法人

**あすぽ**  
明日への一歩...

申し込み・問い合わせ ☒) asupo2009@yahoo.co.jp [担当:秋葉]

公式 LINE) @856cetby Instagram) asupo\_fans HP) https://asupo1.com