

大人事業

託児付き朝のエクササイズ「チャージ！」

ママの元気は家族の元気。
あすばに参加してチャージ(=充電)したら、
家族にも元気をチャージしてほしい。
そんな想いをこめた託児付きエクササイズ。

対象：18歳以上
日時：平日午前中
会場：山北会場(山北町健康福祉センター)
みなみ会場(南足柄市中部公民館)

- ★開催日・レッスンは別チラシ参照
- ★託児は要申込み(有料)



リンパ流し、ヨガ、エアロ、ウォーキングレッスンなど、各種あり♪

夜チャージ! 「夜筋!!」 ~明日の為に筋トレ&ストレッチ~

姿勢を正し、体の柔軟性を高めて、体幹を鍛えます。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覚えましょう。親子、ご夫婦、もちろんお一人でもお気軽にご参加頂けます。

対象：大人(小学生から参加可)
日時：火曜 月2回
19:30~20:30
会場：山北町健康福祉センター



楽しくのびすスポーツ広場 「ホリデージム」

対象：年長~小学6年
日時：日曜 月2回
Aクラス(小3~小6)9:20~10:20
Bクラス(年長~小2)10:30~11:30
会場：山北町立川村小学校
★川遊びや学習ひろば等イベントもあります!



すべての事業で 体験ができます!



子ども事業

のびのびと体を動かすことを通し、スポーツへの興味関心を引き出すことが目的。子ども達の体力づくり、友達づくりの支援をしていきます。

幼児体操クラス 「ファイトキッズ」

対象：年少、年中、年長児
日時：水曜 月3回程度
Aクラス 14:55~15:55
Bクラス 16:10~17:10
会場：山北児童館



親子事業

親子で笑顔いっぱい 「きらきら親子体操」

いろいろな道具を使ったり、音楽に乗って親子で楽しく体を動かします!

対象：歩けるお子さん
~未就園児とその保護者
日時：火曜 9:45~10:45
月2回
会場：南足柄市中部公民館



自分でやってみる! 幼児体操 「じゃんぷキッズ」

先生や友達と跳び箱・マット・鉄棒などに挑戦します。就園に向けた一歩を応援します。

対象：2~4才児
日時：火曜 10:00~11:00
月1~2回
会場：山北児童館

自治体や教育機関の講座協力・スポーツイベントの運営協力等の実績多数。出張レッスン承ります!

地域の皆さんの、
~明日への一歩~
を応援します!



ジュニア水泳クラス「マーリンスイミング」

対象：小学3年~中学3年
(クロールまたは背泳ぎで25M以上泳げる子)
日時：毎週月曜 18:00~19:00
会場：山北町健康福祉センター さくらの湯

