H26年度4月～

託児つき 朝のエクササイズ チャージ！ レッスンのご紹介

あすぽの託児付きエクササイズ「チャージ！」では山北・みなみ両会場あわせて10種以上のレッスンを開催。
内容や運動強度等を参考に、ご自分にあったレッスンを見つけてくださいね。

表示について
『　』レッスン名
①講師名　②内容
③開催曜日／時間(会場別)…※1
④運動強度の目安…※2

※1）表中の時間は次の通り;
山北Aクラス 9:20-10:20、山北Bクラス 10:35-11:35
みなみAクラス 9:45-10:45、みなみBクラス 11:00-12:00

※2）あすぽ「チャージ！」内で比較し、目安として提示。
☆マーク１つは息切れなく調子を整える程度、
☆マーク５つは比較的激しく体を動かし汗をかく程度。

ご紹介を参考に、実際にレッスンに参加してみて下さいね！

『骨盤エクササイズ』

①露木照代
②専用のチューブ(BCB)と枕(あおたけ)を用いた骨盤体操で全身スッキリ。
③月曜／山北Aクラス
④☆
※用具レンタル代200円必要

『美しい体操』

①佐宗かおり
②音楽を取り入れ、女性らしい姿勢や動作を意識してゆったりと行います。
③火曜／山北Aクラス
④☆☆

『美ウォーキング』

①佐々木朋美
②ストレッチや筋力トレーニングを通し、美しく歩けることをめざします。
③木曜不定期／山北Bクラス
木曜／みなみAクラス
④☆☆

『DO! ヨガ』

①天野智美
②積極的に体を動かすヨガ。程よい運動量があり、気持ちの良い汗のかけるレッスン。
③火曜／山北Bクラス
④☆☆☆☆

『癒しのヨガ』

①赤松麻紀
②心と体のバランス感覚を取り戻す、リラクゼーション系のヨガ
③月曜不定期／山北Bクラス
④☆☆

『ゆるりヨガ』

①渡邉祐子
②呼吸法を大事に、ゆっくりと自分に向き合いリラックス。
③木曜／みなみBクラス
金曜／みなみAクラス
④☆☆

『ピラティス＆リズム』

①津田美奈子
②ピラティスでは身体を調整し、リズム体操では楽しんで体力向上。
③水曜／山北Aクラス
火曜／みなみBクラス
④☆☆☆☆

『ストレッチ＆ダンベル』

お子さん同伴可

①望月洋子、石田常子
②玄米ダンベルで楽しく体を引き締めましょう。
③月曜･木曜不定期／山北Bクラス
④☆☆

『きらきら親子体操』

親子で体操！

①高橋秀子
②歩けるお子さんとおうちの方を対象に、楽しく体を動かします！
③火曜／みなみAクラス
※バスタオル必要

『サーキットエアロ』

①小池美穂子
②有酸素運動で脂肪燃焼、合間に行うピラティスでボディメイク。
③木曜／山北Aクラス
④☆☆☆☆☆　※室内シューズ必要

『セルフ整体＆ストレッチ』

お子さん同伴可

①津田美奈子
②調子を整える各部のマッサージとストレッチ。ピラティスも実施。
③金曜／みなみBクラス
④☆

『じゃれっこ教室』

親子で体操！

①内田陽子
②お子様と楽しく体操。ママ向けソフトエアロビクスも行います。
③水曜／山北Bクラス
※バスタオル必要

明日への一歩・・・ あすぽ あしがら総合型スポーツクラブ

～まずは体験から～予約不要、託児のみ要予約　会員になるともっとおトク！

<体験料金>　参加費:1回500円
託児料:1人目500円、2人目以降300円

詳しくは⇒ HP:http://asupo1.com
asupo2009@yahoo.co.jp　TEL:090-8013-5541

toto スポーツ振興くじ助成事業