朝のエクササイズ「チャージ！」
2014年

5月

山北会場

★体験は１回500 円。各会場３回迄ご参加いただけます★

１回500円でレッスンの体験ができます。気になったら会場へGO！託児はご予約必要。(親子体操の体験は各会場１回迄)

あすぼ

月	火	水	木	金
5	6	7	8 多目的1	9
こどもの日	振替休日	チャージお休み	A サーキットエアロ ※室内シューズ必要 B 美ウォーキング	
12 201・2	13 多目的2	14 201・2	15 多目的2	16
A 骨盤エクササイズ 用具 200 円 B 癒しのヨガ	A 美しい体操 B DO！ヨガ	A ピラティス&リズム	A サーキットエアロ ※室内シューズ必要 B ストレッチ&ダンベル (お子さん同伴可)も	
19 多目的2	20 多目的2	21 201・2 (Bクラス多目的2)	22 多目的1	23
A 骨盤エクササイズ 用具 200 円 B ストレッチ&ダンベル (お子さん同伴可)石	A 美しい体操 B DO！ヨガ	A ピラティス&リズム B 親子体操♪じゃれっこ教室 ↑バスタオル持参 (多目的2)	A サーキットエアロ ※室内シューズ必要 B 美ウォーキング	
26 201・2	27 多目的2	28 201・2	29 多目的1	30
A 骨盤エクササイズ 用具 200 円 B 癒しのヨガ	A 美しい体操 B DO！ヨガ	A ピラティス&リズム	A サーキットエアロ ※室内シューズ必要 B ストレッチ&ダンベル (お子さん同伴可)も	

レッスン時間
Aクラス(60 分) 9:20 - 10:20
Bクラス(60 分) 10:35 - 11:35

会場:山北町
健康福祉センター

託児会場:
子育て支援センター
(同施設2F)

※会場、講師等の都合により、予定が変更・中止になる場合があります

お知らせ～山北会場より～

5月は8日(木)スタート！ 気持ちよく体を動かせる季節です。エクササイズを楽しみながら健康づくりしていきましょう♪ レッスンの持ち物:ヨガマット(体験時は無料貸出しあり)・飲み物・汗拭きタオル)

totoスポーツ振興くじ助成事業

朝のエクササイズ「チャージ！」
2014年 5月 みなみ会場

メールアドレス　asupo2009@yahoo.co.jp
TEL　090－8013－5541（秋葉）
HPアドレス　http://asupo1.com
（「あすぽ　スポーツ」で検索）

（会場：南足柄市中部公民館）

★「チャージ！」パスポート会員は、2300円／月で全レッスン（本スケジュール両面）参加OK！
★各回会費を支払う「チケット会員」（800円／1回）、「親子会員」（500円／1回…親子体操＆お子さん同伴レッスンのみ）もあります。

月	火	水	木	金
5	6	7	8　中部公民館　1F　講堂 【イベント】9:45～10:45 「美しい体操　★初夏の特別版」	9　中部公民館　1F　講堂 ・みなみA「ゆるりヨガ」 ・みなみB「セルフ整体＆ストレッチ」 *↑お子さん同伴可*
12	13　中部公民館　1F　講堂 ・みなみA「きらきら親子体操」 *↑バスタオル、上履き持参* ・みなみB「ピラティス＆リズム」	14	15　中部公民館　1F　講堂 ・みなみA「美ウォーキング」 ・みなみB「ゆるりヨガ」	16
19	20	21	22	23　中部公民館　2F　視聴覚室 ・みなみA「ゆるりヨガ」 ・みなみB「セルフ整体＆ストレッチ」 *↑お子さん同伴可*
26	27　中部公民館　1F　講堂 ・みなみA「きらきら親子体操」 *↑バスタオル、上履き持参* ・みなみB「ピラティス＆リズム」	28	29　中部公民館　1F　講堂 ・みなみA「美ウォーキング」 ・みなみB「ゆるりヨガ」	30 ※会場、講師等の都合により、予定が変更・中止になる場合があります。

レッスン時間
みなみAクラス（60分）
9:45－10:45
みなみBクラス（60分）
11:00－12:00
託児
【中部公民館】
1F幼児児童ホール

安心の託児付

スポーツ振興くじ助成事業

お知らせ～みなみ会場より～「5／8、今年度初のイベント開催ですよ～！」

GW明け、新年度の疲れが出始める頃…そんなだるさを吹き飛ばすべく、みなみ会場初の「美しい体操」をイベント開催！山北会場ではおなじみの、優雅でダイナミック、年齢を問わず好まれるレッスン。今回は佐宗先生特製ドリンクと体調＆体型維持に関するトークを交えた特別版♪要申込み、詳細は別紙参照。