朝のエクササイズ「チャージ！」

2014年

6月

山北会場

★６月はビジターさんいらっしゃいキャンペーン開催！！★

期間中は、通常レッスンの体験が何度でもできます。

気になったら今すぐGO！1レッスン500円（託児は要予約）

あすぼ

月	火	水	木	金
2	3 多目的1	4 201・2	5 多目的1	6
お休み	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	
9 201・2	10 多目的2	11 201・2	12 多目的1	13
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）右	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 美ウォーキング	
16 多目的2	17 多目的2	18 201・2（Bクラス多目的2）	19 多目的1	20
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 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 ストレッチ&ダンベル（お子さん同伴可）も	
23 201・2	24 多目的2	25 201・2	26 多目的1	27
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）右	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 美ウォーキング	
30 多目的2				
A 骨盤エクササイズ 用具 200 円 B 癒しのヨガ				

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

スポーツ振興くじ助成事業

お知らせ～山北会場より～

毎回大好評の「ビジターさんいらっしゃいキャンペーン」を開催します！まだあすぼ会員でないお友達も、気軽に各種エクササイズを楽しめるチャンス！是非ご一緒にどうぞ！

朝のエクササイズ「チャージ！」
2014年 6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
2	3	4	**5** 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」	6 ※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。
9	**10** 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」	11	12	**13** 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*
16	17	18	**19** 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」	20
23	**24** 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」	25	26	**27** 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*

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

スポーツ振興くじ助成事業

お知らせ～みなみ会場より～

- 今月は「ビジターさんいらっしゃいキャンペーン」！みなみ会場では、金曜日「ゆるりヨガ」を除く全レッスンが対象（「視聴覚室」は収容数に限りがあるため）。お友達連れ大歓迎です♪
- 7月の金曜日は岡本コミュニティセンターでの開催です。このように施設都合で会場が変わることがありますが何卒ご了承ください。会場は、レッスンに参加するたびにスケジュールをご確認下さいね。