朝のエクササイズ「チャージ！」

2014年

8月

山北会場

★今年の夏もチャージ！レッスンを開催します！★

８月のレッスンは、４日間限定で開催します！どなたも１レッスン 500 円の都度払い。月会費・休会費はありません。

あすぼ

月	火	水	木	金
4　多目2	5　多目2	6　202・203	7　多目2	
A　骨盤エクササイズ 用具 200 円	A　美しい体操	A　*美ウォーキング*	A　サーキットエアロ ※室内シューズ必要	
B　癒しのヨガ	B　DO！ヨガ		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～

夏休み期間中ですが、**皆さんからのリクエストにお応えして**今年も**８月にレッスン開催します**！
どなたも１レッスン 500 円の都度払いでご参加いただけます。
この週以外の山北会場の８月レッスンはお休みです。託児予約は７/28(月)正午締切です。

６日（水）は**「美ウォーキング」**を開催します。いつもと違う曜日ですので、ご注意ください。
（ピラティス＆リズムはお休みです） ９月は３日(水)スタート！楽しい夏をお過ごしください♪

レッスンの持ち物：ヨガマット・飲み物・汗拭きタオル
（サーキットエアロは室内シューズ必要）

体験するには…**各会場３回まで体験参加ができます**。親子体操の体験参加は、各会場１回です。
託児ご希望の方は、事前にご予約を！託児のない方は、当日希望レッスンに直接お越しください。
１レッスン 500 円で体験できます。託児は１人目 500 円、２人目以降 300 円。お気軽にどうぞ♪

totoスポーツ振興くじ助成事業

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）

スポーツ振興くじ助成事業

朝のエクサイズ「チャージ！」
2014年 8月 みなみ会場

会場：南足柄市中部公民館

「チャージ！」お休み期間ですが、皆様のご要望にお応えして、期間限定でレッスン開催！昨年8月のみなみ会場は、親子体操のみでしたが、今年は通常の託児付きレッスンも行います♪**1回500円でどなたでもご参加できます。託児のみ要予約。**

＜開催日と内容＞

①親子体操…2回開催！8/5はのびのびアートタイムあり（自由参加）！！

・日時会場：以下参照　　・持ち物：バスタオル、飲み物、タオル
・対象　　：歩けるお子さん～未就園児対象の内容ですが、夏休みは幼稚園～小学校低学年の兄弟姉妹もご一緒に参加OK！

レッスン名	日時	会場
きらきら親子体操	8/5（火）9:45～10:45 ★のびのびアートタイム！ 11～12:00 自由参加	1F講堂
	8/26（火）9:45～10:45	

②託児付きレッスン、お子様同伴レッスン

レッスン名	開催日時	会場
ピラティス＆リズム	8/26（火）11:00～12:00	1F講堂
美ウォーキング	8/28（木）9:45～10:45	
ゆるりヨガ	8/28（木）11:00～12:00	
セルフ整体＆ストレッチ	8/29（金）10:00～11:00	1F和室

【託児申込】上記レッスンの託児〆切は8/18（月）午前中です。
この期間は各回最大7名迄。お申込みはお早めに！

✎体操後、親子でのびのび絵画制作！

旧北足柄中で開催されるイベント「あしがらアートの森」（主催：あしがらアートの森実行委員会・後援：南足柄市他、協力：「あすぽ」他。別紙参照）。このイベントの絵画展に出す作品を、親子でのびのび描いてみましょう！
・親子体操後、会場を開放→自由参加。
・各ご家庭、時間内で自由に1枚制作。各自解散。
・持ち物：画用紙・クレヨンや絵の具など、各自ご持参ください。

☺「作品出品は初めて」「家だと汚れが気になって、絵の具はなかなか…」という方、大歓迎！
♥通常は郵送する作品を、その場で担当（山野）が回収
♥ご希望があれば、画用紙とりまとめ購入します（7月末迄に要連絡・会場受付またはメールで。）

★みなみ会場の開催につきまして、ご不明な点はメール（asupo2009@yahoo.co.jp）にて、南足柄担当：山野にお問い合わせ下さい。