朝のエクササイズ「チャージ！」
2014年

10月 山北会場

★今月はビジターさんいらっしゃいキャンペーン開催！★

10月はキャンペーンにつき、ビジター参加が何度でもOK。
ぜひお試し下さい(1レッスン500円)。託児はご予約下さい。

あすぼ

月	火	水	木	金
お知らせ～山北会場より～ 10月はキャンペーンに加え、21日に**イベントレッスン**も開催♪詳細は別紙にて。		1 お休み	2 お休み	3
6 多目的2 A 骨盤エクササイズ 用具 200 円 B 癒しのヨガ	7 多目的2 A 美しい体操 B DO！ヨガ	8 201・2 A ピラティス&リズム	9 多目的1 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	10
13 お休み（体育の日）	14 多目的2 A 美しい体操 B DO！ヨガ	15 お休み	16 多目的1 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	17
20 多目的2 A 骨盤エクササイズ 用具 200 円 B 癒しのヨガ	21 201・2 **★イベント10:00～11:00『くびれエクササイズ』要申込。詳細別紙**	22 201・2 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）	23 多目的1 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	24
27 202・203 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	28 多目的2 A 美しい体操 B DO！ヨガ	29 201・2 A ピラティス&リズム	30 多目的1 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	31

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

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 10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／月で通常レッスン（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＆お子さん同伴可レッスン）もあります

月	火	水	木	金
◎印：バスタオル持参（きらきら親子体操） ◆印：お子さん同伴可 （セルフ整体ストレッチ）		1	2　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」	3
6	7　中部公民館　1F　講堂 ・みなみA「きらきら親子体操」◎ ・みなみB「ピラティス＆リズム」	8	9	10　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」◆
13 祝 日	14	15	16	17
20	21　中部公民館　1F　講堂 ・みなみA「きらきら親子体操」◎ ・みなみB「ピラティス＆リズム」	22	23　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」	24　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」◆
27	28	29	30	31 ※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

あすぽ

お知らせ～みなみ会場より～

- 「ビジターさんいらっしゃいキャンペーン」（非会員対象／1レッスン500円で回数制限なくレッスン体験）みなみ会場でも開催！気持ちよく体を動かせるスポーツの秋、ぜひお友達にお声掛け下さい。
- 10/14は南足柄市「カンガルーコアラ学級」で、あすぽの「きらきら親子体操」が講座を担当。「タッチケア講習会」など、子育て支援に関する市の事業にも協力しています。