朝のエクササイズ「チャージ！」
2014年

11月 山北会場

★紹介・入会キャンペーン開催！会費割引券プレゼント★

11月に、「パスポート会員」または「チケット会員」にご入会・ご入会手続きをすると会費200円割引券をプレゼント
会員さんの紹介なら、紹介者にも割引券をプレゼント！

あすぼ

月	火	水（ビジターさん歓迎ディ）	木	金
3	4 多目的2	5	6 多目的1	7
お休み（文化の日）	A 美しい体操 B DO！ヨガ	お休み（会場都合）	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	
10 201・2	11 多目的2	12 201・2	13 多目的1	14
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	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	
17 201・2	18 202・3	19 201・2	20 多目的1	21
A 骨盤エクササイズ 用具200円 B 癒しのヨガ ★イベント	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	
24	25 多目的2	26 201・2	27 多目的2	28
お休み（振替休日）	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

totoスポーツ振興くじ助成事業

お知らせ～山北会場より～・11月水曜は「ビジターさん歓迎ディ」回数制限なく体験できます。
・11/17（月）Bクラスは「癒しのヨガ★イベント」を開催します。ヨガで体を動かした後は、赤松先生特製の美味しいカレーを食べて心もお腹も満たしましょう。詳細別紙にて。要申込みです♪

朝のエクササイズ「チャージ！」
2014年 11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）				
3	4 ※会場や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。	5	6　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」	7
10	11	12	13	14　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」◆
17	18　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」	19	20	21　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」◆
24	25　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」	26	27　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」	28

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～

- 今月は会場の都合によりレッスンが比較的下旬に偏っています。ご了承ください。
  みなみ会場と山北会場（裏面）のレッスン日をチェックし、両会場ともうまくご活用くださいね！
- みなみ会場でも「紹介・入会キャンペーン」実施（詳細は裏面）♪これから冷える季節になりますが、仲間と一緒に楽しみながら健康維持をしていきましょう。ご入会は今がチャンスです☆