朝のエクササイズ「チャージ！」

2015年

# 2月

## 山北会場

**★好評につき延長決定！２月も託児無料キャンペーン開催！**

子育て応援企画！２月も託児無料キャンペーン開催します♪
ビジターの方は、１回限りお子さま１名分の託児料が無料！
お申込みはメールでご予約下さい。✉ asupo2009@yahoo.co.jp


あすぽ
✉ asupo2009@yahoo.co.jp
☎ 090－8013－5541
http://asupo1.com


| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|
| 2 多目的2<br>A 骨盤エクササイズ 用具 200 円<br>B 癒しのヨガ | 3 多目的2<br>A 美しい体操<br>B DO！ヨガ | 4<br>お休み（会場都合） | 5 多目的1<br>A サーキットエアロ ※室内シューズ必要<br>B ストレッチ&ダンベル（お子さん同伴可）も | 6 |
| 9<br>お休み | 10<br>お休み | 11<br>お休み（建国記念日） | 12<br>お休み | 13 |
| 16 多目的2<br>A 骨盤エクササイズ 用具 200 円<br>B ストレッチ&ダンベル（お子さん同伴可）右 | 17 202・3<br>A 美しい体操<br>B DO！ヨガ | 18 201・2<br>A リズム体操<br>B 親子体操 ♪じゃれっこ教室 ↑バスタオル持参 （多目的2） | 19 多目的2<br>A サーキットエアロ ※室内シューズ必要<br>B ストレッチ&ダンベル（お子さん同伴可）も | 20 |
| 23 201・2<br>A 骨盤エクササイズ 用具 200 円<br>B 癒しのヨガ | 24 多目的2<br>A 美しい体操<br>B DO！ヨガ | 25 201・2<br>A リズム体操 | 26 多目的1<br>A サーキットエアロ ※室内シューズ必要<br>B 美ウォーキング | 27 |

| レッスン時間 |
|---|
| Aクラス(60 分)<br>9:20 - 10:20 |
| Bクラス(60 分)<br>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～　✿寒さに負けず、元気をチャージ！✿**

- 2/18、25(水)は佐宗かおり先生による「リズム体操」を開催。リズムに乗って、無理なく体を動かせて、気持ちよく汗のかける内容です。
- 2/24(火)BクラスのDO!ヨガは、赤松先生による代行レッスンとなります。
- 2/9 週は、あすぽ事務局の都合により、山北会場のレッスンをお休みします。

# 朝のエクササイズ「チャージ！」
# 2015年 2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 |
|---|---|---|---|---|
| 2 | 3 | 4 | 5　1F　講堂<br>みなみA「美ウォーキング」<br>みなみB「ゆるりヨガ」 | 6 |
| 9 | 10 | 11<br>祝日 | 12 | 13　1F　講堂<br>みなみA「ゆるりヨガ」<br>みなみB<br>「リフレッシュストレッチ」◆ |
| 16 | 17　1F　講堂<br>みなみ A「きらきら親子体操」◎<br>みなみ B<br>「エアロビクス＆体シェイプ」 | 18 | 19　1F　講堂<br>みなみA「美ウォーキング」<br>みなみB「ゆるりヨガ」 | 20 |
| 23 | 24　1F　講堂<br>みなみ A「きらきら親子体操」◎<br>みなみ B<br>「エアロビクス＆体シェイプ」 | 25 | 26 | 27　1F　講堂<br>みなみA「ゆるりヨガ」<br>みなみB<br>「リフレッシュストレッチ」◆ |

◎印：バスタオル持参（きらきら親子体操）
◆印：お子さん同伴可（リフレッシュストレッチ）

| 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

## お知らせ～みなみ会場より～　＜今月の火曜日／金曜日みなみBのレッスンは…＞

今月は都合により津田先生がお休みします。そのため、火曜日みなみB／金曜日みなみBはいつもと違うレッスンになります。※運動強度は通常時津田先生のレッスンと同程度です。ご安心ください。

- 「エアロビクス＆体シェイプ」講師：阿部真澄さん。スポーツ資格を持つ、チャージ会員さん！
- 「リフレッシュストレッチ」講師：「美ウォーキング」でおなじみ、ささきともみ先生。

様々なレッスンを楽しんで、寒い時期を楽しく＆あたたかく乗り切りましょう♪

あすぽ

toto
スポーツ振興くじ助成事業