朝のエクササイズ「チャージ！」
2015年

4月

山北会場

★体験は１回500円。各会場３回までご参加いただけます★
１回500円でレッスンの体験ができます。気になったら会場へGO！託児はご予約必要。(親子体操の体験は各会場１回迄)
託児のご予約はこちらまで⇒ ✉ asupo2009@yahoo.co.jp

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

月	火	水	木	金
6	7	8 201・2	9 多目的1	10
H27年度は 4/8スタート！		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	
13 201・2	14 多目的2	15 201・2	16 多目的1	17
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	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	
20 多目的2	21 多目的1	22 201・2	23 多目的1	24
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 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	
27 201・2	28 多目的2	29	30	
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	祝日：昭和の日	レッスンお休み	

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～　✿　あすぽは「一般社団法人あすぽ」に！　✿

- あしがら総合型スポーツクラブ「あすぽ」は、３月に法人化。４月からは、一般社団法人あすぽとして、地域を元気にするために活動していきます！これからもどうぞよろしくお願いします。
- 新規会員募集中です。お得なパスポート会員（月会費2500円でレッスン受け放題！）、チケット会員（１回800円の都度払）・親子会員（１回500円の都度払）の３種類があります。参加スタイルに合わせてお選びください。別途年会費1000円（親子会員は500円）、保険料が必要です。

toto FOR BUL SPORTS OF JAPAN
スポーツ振興くじ助成事業

朝のエクササイズ「チャージ！」
2015 年

みなみ会場

4月（会場：南足柄市中部公民館、岡本コミュニティセンター）

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）

＜H２７年度の会費＞（体験１回 500 円）
★パスポート会員は、2500 円／月で通常レッスン（本スケジュール両面）参加ＯＫ
★参加毎に支払う「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）

月	火	水	木	金
6	7	8	9 みなみ会場H27年度は4/10スタート！	10　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	14　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」	15	16　岡本コミュニティセンター 2F大会議室 みなみA「美ウォーキング」 みなみB「ゆるりヨガ」	17 木曜日の会場にご注意下さい！
20	21　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　岡本コミュニティセンター 2F大会議室 みなみA「美ウォーキング」 みなみB「ゆるりヨガ」	24　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」◆

◎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）

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
【岡本コミュニティ】
1F健康管理室

※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～みなみ会場より～　★皆さんと一緒に、新しいあすぽ！★

- H27 年度はいよいよ、「一般社団法人あすぽ」として活動開始！これまで同様、よりよいクラブ作りに、皆様のご理解ご協力お願いします。H27 年度各種会員証は、４月以降、レッスン参加時にお渡しします。※裏面にも「チャージ！」料金詳細を掲載。ご確認下さい。
- 今月＆翌月の木曜日は岡本コミュニティセンターです（南足柄市塚原 2832）。施設が異なりますのでお間違えなくお越しください。

安心の託児付
toto
FOR ALL SPORTS OF JAPAN
スポーツ振興くじ助成事業