朝のエクササイズ「チャージ！」
2015年

6月

山北会場

★6月はビジターさんいらっしゃいキャンペーン開催！★
期間中は、通常レッスンの体験が何度でもできます。
気になったら会場へGO！1レッスン500円（託児は要予約）
託児のご予約はこちらまで⇒ ✉ asupo2009@yahoo.co.jp

一般財団法人 あすぼ
✉ asupo2009@yahoo.co.jp
☎ 090－8013－5541
http://asupo1.com

月	火	水	木	金
1	2	3 202・3	4 多目的1	5
お休み	お休み	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	
8 201・2	9 多目的2	10 201・2	11	12
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	お休み	
15 多目的2	16 多目的2	17 201・2	18 多目的1	19
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 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	
22 201・2	23 多目的2	24	25 多目的1	26
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	お休み	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	
29 多目的2	30 多目的2			
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			

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

レッスンの持ち物
・ヨガマット（体験時無料貸出あり）
・飲み物
・汗拭きタオル

お知らせ～山北会場より～

毎回大好評の「ビジターさんいらっしゃいキャンペーン」を開催します！まだ会員でないお友達も、気軽に各種エクササイズを楽しめるチャンス！是非ご一緒にどうぞ！
マメな水分補給で、熱中症対策もお忘れなく！

totto FOR ALL 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

6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＞
★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！
★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

◎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）

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5 岡本コミュニティセンター 2F和室 みなみA「ゆるりヨガ」 みなみB「セルフ整体＆ストレッチ」◆
8	9 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」	10	11	12
15	16	17	18 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」	19 岡本コミュニティセンター 2F和室 みなみA「ゆるりヨガ」 みなみB「セルフ整体＆ストレッチ」◆
22	23 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」	24	25 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」	26

金曜の会場にご注意下さい！

※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
【岡本コミュニティ】
1F健康管理室

お知らせ～みなみ会場より～

- 裏面記載の通り、６月は「ビジターさんいらっしゃいキャンペーン！」開催。期間中は何度でも体験できますので、会員でないお友達がいらしたらぜひご紹介ください。１レッスン500円。
- 南足柄市内の子育て支援企画にあすぽが講座協力！：６（土）「なかよしフェスタ」、７（日）「きんたろうパパスクール」、24（水）「タッチケア講習会」。チラシはみなみ会場でも入手可。

安心の託児付

一般財団法人 あすぽ

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