朝のエクササイズ「チャージ！」

2015年

8月 山北会場

★今年の夏もチャージ！レッスンを開催します！★

８月のレッスンは、日数限定で開催します！
どなたも１回 500 円の都度払い。月会費はありません。
託児予約はメールでどうぞ。✉asupo2009@yahoo.co.jp

一般社団法人 あすぼ 明日への一歩・・・・
☎ 090-8013-5541（秋葉）
URL http://asupo1.com

開催日・会場		レッスン名	講師名
8月5日（水）	会場：201のみ	A 美しい体操	佐宗かおり先生
8月5日（水）	〃	B DO！ヨガ	天野 智美先生
8月6日（木）	会場：多目的1	A 骨盤エクササイズ （用具 200 円）	露木 照代先生
8月6日（木）	〃	B ★イベント★ 親子でスッキリ！姿勢改善教室	佐々木朋美先生

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

★イベント★「親子でスッキリ！姿勢改善教室」

大人だけの参加も大歓迎！

日時：8/6(木)B クラス　10:35～11:35　**要申込** 締切：7/31(金)

「うちの子の姿勢、悪いんじゃないかしら？」「いい姿勢はどうやったら身につくの？」
そんなママ・パパにお勧めの、親子で参加できる姿勢改善教室です。
良い姿勢は、習慣になれば無理なく続けられます！
整体師でもある佐々木先生と一緒に、正しい姿勢・美しい姿勢への改善に挑戦しましょう。

●参加対象：子ども（小学生～高校生）、大人　●会費：大人 500 円、子ども 300 円
●持ち物：飲み物、タオル、ヨガマット（なければ無料貸出アリ）●定員：30 名

●お申込先 ✉asupo2009@yahoo.co.jp　本文に[お名前、お子さまの場合は年齢、連絡先電話番号]

お知らせ～山北会場より～ ※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

８月は、いつもと曜日を変えて開催します。これ以外の山北会場８月レッスンは夏休みです。
託児予約は７/27(月)正午締切。９月は２日(水)スタート！楽しい夏をお過ごしください♪

FOR ALL SPORTS OF JAPAN
スポーツ振興くじ助成事業

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）

スポーツ振興くじ助成事業

朝のエクサイズ「チャージ！」
2015年

8月　みなみ会場

会場：南足柄市中部公民館

「チャージ！」お休み期間ですが、皆様のご要望にお応えして、期間限定でレッスン開催！昨年に引き続き、親子体操と一部の託児付きレッスンを行います。**1回500円でどなたでもご参加できます。託児のみ要予約（申し込みはお早目に）。**

※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

＜8月開催レッスン＞　会場はすべて中部公民館1F講堂

開催日時	レッスン名・（　）は講師名	備考
8/4（火）9:45～10:45	**きらきら親子体操**　★バスタオル持参 （高橋秀子先生）	通常、歩けるお子さん～未就園児対象ですが、夏休みはお兄ちゃん、お姉ちゃんもご参加OK！
8/4（火）11:00～12:00	**エアロビクス＆体シェイプ** （阿部真澄先生）	春に好評だった阿部先生のレッスン再び！ **託児は要申込み（7/27まで）。定員6名。**
8/25（火）9:45～10:45	**きらきら親子体操**　★バスタオル持参	8/4と同様。レッスン後自由参加のアートタイムあり。
10:50～12:00 ＜自由参加・無料＞	**のびのびアートタイム** ※「あしがらアートの森」絵画募集チラシもご覧下さい（受付にお尋ね下さい）。	「あしがらアートの森」（11月旧北足柄中で開催）協力企画。親子でのびのび絵を描こう♪発送等の手間なく絵画展にそのまま出品！思い出の一枚に。 ★持ち物：クレヨン、絵具等。画用紙（ない方は会場で入手可。有料。サイズにより1枚10～30円）。
8/27（木）9:45～10:45	**美ウォーキング**（佐々木朋美先生）	**託児は要申込み（8/17まで）。定員6名。**
8/27（木）11:00～12:00	**ゆるりヨガ**　（渡邉祐子先生）	

お知らせ～みなみ会場より～

上記以外のみなみ会場の８月レッスンは夏休みです。暑い夏、限られた日数ですが、快適な会場で一緒に体を動かして、だるさを吹き飛ばしましょう！ご参加お待ちしています。９月は３日スタートです。