朝のエクササイズ「チャージ！」
2015

10月 山北会場

★今月はビジターさんいらっしゃいキャンペーン開催！★

10月はキャンペーンにつき、ビジター参加が何度でもOK。
ぜひお試し下さい(1レッスン500円)。託児はご予約下さい。

特定非営利活動法人 あすぽ
明日への夢 集まって
asupo2009@yahoo.co.jp
090−8013−5541
http://asupo1.com

お知らせ～山北会場より～県民スポーツ週間（10/3(土)～18(日)）に合わせて、ぜひご家族やお友達と一緒に積極的に体を動かしてみませんか？体験参加お待ちしています♪

月	火	水	木	金
			1 お休み	2
5 多目的2 A 骨盤エクササイズ 用具 200 円 B 癒しのヨガ	6 多目的2 A 美しい体操 B DO！ヨガ	7 202・3 A ピラティス&リズム	8 多目的1 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	9
12 お休み（体育の日）	13 多目的2 A 美しい体操 B DO！ヨガ	14 お休み	15 多目的1 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	16
19 多目的2 A 骨盤エクササイズ 用具 200 円 B 癒しのヨガ	20 多目的1 A 美しい体操 B DO！ヨガ	21 201・2 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）	22 多目的1 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	23
26 201・2 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	27 多目的2 A 美しい体操 B DO！ヨガ	28 201・2 A ピラティス&リズム	29 多目的1 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	30

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

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
10月

みなみ会場

（会場：南足柄市中部公民館）

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）

★「チャージ！」パスポート会員は、2500円／月で通常レッスン（本紙面両面）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）			1　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」	2
5	6　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」	7	8	9　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」◆
12 祝 日	13	14	15　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」	16　中部公民館　1F　講堂 10：00～11：00★イベント★ 「昼におためし！腰痛体操」
19	20　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」	21	22	23 ※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。
26	27	28	29	30　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」◆

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～10月はビジターさんいらっしゃいキャンペーン＆イベント

皆様の声を受けて、始まった「夜チャージ！腰痛体操」。興味はあるけれど、まだ参加は…という方、体験のチャンスです！ みなみ会場では、10/16(金)「昼におためし！腰痛体操」イベント開催。詳細は別紙にて。ビジターさんいらっしゃいキャンペーンも行っています。ぜひお友達にもお知らせ下さい。

スポーツ振興くじ助成事業