朝のエクササイズ「チャージ！」
2015年

11月 山北会場

★紹介・入会キャンペーン開催！会費割引券プレゼント！★
11月に、「パスポート会員」または「チケット会員」に
ご入会・ご入会手続きをすると会費200円割引券をプレゼント。
会員さんの紹介なら、紹介者にも割引券をプレゼント！

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

月	火	水（ビジターさん歓迎デー）	木	金
2 多目的2 A 骨盤エクササイズ 用具 200 円 B 癒しのヨガ	3 お休み（文化の日）	4 お休み（会場都合）	5 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	6
9 201・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	10 多目的2 A 美しい体操 B DO！ヨガ	11 201・2 A ピラティス&リズム	12 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	13
16 多目的2 A 骨盤エクササイズ 用具 200 円 B 癒しのヨガ	17 お休み（会場都合）	18 201・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）	19 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	20
23 お休み（勤労感謝の日）	24 多目的1 A 美しい体操 B DO！ヨガ	25 201・2 A ピラティス&リズム	26 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	27
30 多目的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				

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～

- 11 月水曜は「ビジターさん歓迎デー」回数制限なく体験できます。
- 11/23（月・祝）は、あすぼ5周年記念イベントを山北町川村小学校体育館で開催します。詳細は別紙にて。多数のご参加お待ちしています。

toto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
11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
2	3　祝日	4	5	6　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」 ◆
9	10　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」	11	12　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」	13
16	17　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」	18	19　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」	20
23 祝 日	24	25	26	27　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」 ◆

◎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）

※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

安心の託児付

お知らせ～みなみ会場より～

- 11／23（月・祝）はあすぽ５周年記念イベント「フロアボール体験会」！「セルフ整体＆ストレッチ」コーナーも同時開催。ご家族皆さん楽しめます。詳細は別紙、参加申込みは 13 日迄！
- 「きらきら親子体操」ご参加の皆様：足元が冷たく感じましたら、上履き持参でお願いします。
- 裏面上部記載「紹介・入会キャンペーン」はみなみ会場でも開催。この機会にぜひお友達も♪

あすぽ

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