朝のエクササイズ「チャージ！」
2015

１２月 山北会場

★託児無料キャンペーン開催！お子様１名分託児無料★

子育て応援企画！12月～１月は託児無料キャンペーン開催！
ビジターの方は、１回限りお子さま１名分の託児料が無料！

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

月	火	水	木（ビジターさん歓迎デー）	金
	1 多目的2	2 202・3	3 201・2	4
	A 美しい体操	A ピラティス	A サーキットエアロ ※室内シューズ必要	
	B DO！ヨガ		B 美ウォーキング	
7 201・2	8 201・2	9 201・2	10 多目的1	11
A 骨盤エクササイズ 用具 200 円	A 美しい体操	お休み	A サーキットエアロ ※室内シューズ必要	
B 癒しのヨガ	B DO！ヨガ		B ストレッチ&ダンベル（お子さん同伴可）も	
14 201・2	15 多目的2	16 201・2	17 多目的1	18
A 骨盤エクササイズ 用具 200 円	A 美しい体操	A ソフトエアロ	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）右	B DO！ヨガ	B 親子体操♪じゃれっこ教室 ↑バスタオル持参（多目的2）	B ストレッチ&ダンベル（お子さん同伴可）も	

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～

☆子育て応援企画！託児無料キャンペーン開催します。要申込。✉ asupo2009@yahoo. co. jp 迄
☆２日(水)は小池先生によるインナーマッスルに効く「ピラティス」です。16 日（水）は内田先生による、じゃれっこ教室でも人気の「ソフトエアロ」60 分拡大版です。ぜひどうぞ♪
・山北会場の年内最終日は１７日（木）。2017年は１月７日（木）スタートします。
・１/７の週の託児予約は12/21（月）正午迄にお願いします（締め切り後はご相談ください）。
事務局は12/25～1/5 までお休みです。
今年も沢山のご参加・ご協力ありがとうございました。

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
12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
★体験1回500円（各会場年度内3回まで）

月	火	水	木	金
	1　中部公民館　1F講堂 みなみA「きらきら親子体操」◎ みなみB「エアロビクス＆体シェイプ」	2	3	4　中部公民館　1F講堂 みなみA「ゆるりヨガ」 みなみB「ウォームアップ＆ストレッチ」 ◆（お子さん同伴可）
7	8 ◎印：バスタオル、上履き持参 （きらきら親子体操） ◆印：お子さん同伴可 （ウォームアップ＆ストレッチ）	9	10　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」	11　中部公民館　1F講堂 みなみA「ゆるりヨガ」 みなみB「ウォームアップ＆ストレッチ」 ◆（お子さん同伴可）
14	15　中部公民館　1F講堂 みなみA「きらきら親子体操」◎ みなみB「エアロビクス＆体シェイプ」	16	17　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」	18 ※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

お知らせ～みなみ会場より～

- 「子育て応援企画」…ビジターの方、お子様お一人分の託児が無料！（1回限り・1月まで）
- 火曜日と金曜日のみなみBは引き続き「エアロビクス＆体シェイプ」「ウォームアップ＆ストレッチ」となります。どちらもこの時期、体が温まるレッスン♪運動強度でお選びください。
- 師走は何かと気ぜわしくなりますが、「チャージ！」でリフレッシュしながら、年末年始の準備を進めたいものですね。最終日12/17まで、ぜひご利用ください。
- 2016年初回は1/12（火）です。1/12の週の託児予約は、なるべく年内にいただけると助かります。事務局は12/25～1/5までお休みです。今年も一年、ありがとうございました。

安心の託児付

スポーツ振興くじ助成事業