朝のエクササイズ「チャージ！」

2016 1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！

特定非営利活動法人 あすぽ
asupo2009@yahoo.co.jp
☎ 090－8013－5541
http://asupo1.com

月	火	水	木	金
4	5	6	7 多目的1	8
お休み	お休み	お休み	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	
11	12	13 201・2	14 多目的1	15
成人の日	お休み（会場都合）	A NEW！ スッキリンパ	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	
18 多目的2	19 201・2	20	21 多目的1	22
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	お休み（会場都合）	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	
25 多目的1	26 多目的2	27 201・2	28	29
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）右	A 美しい体操 B DO！ヨガ	A NEW！ スッキリンパ B 親子体操♪じゃれっこ教室 ↑バスタオル持参 （多目的2）	お休み	

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～ 今年もみなさんと一緒に「明日への一歩」！

- 新年は7日(木)スタート。2016年もあすぽで元気に過ごしましょう！よろしくお願いします。
- 水曜Aクラスは新レッスン「**スッキリンパ**」。講師は「スポーツリーダー」「リンパマスター講師」の資格を持つ増田智子先生。リンパの流れを良くする、スッキリできるレッスンです。

toto FOR BUILDING 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！」2016年

1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
4	5 ◎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）	6	7	8
11	12 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」 ※室内シューズ必要	13	14 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」	15 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）
18	19	20	21 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」	22 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）
25	26 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」 ※室内シューズ必要	27	28	29 ※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～ 2016年もよろしくお願いいたします。

★2016年みなみ会場のレッスンは12日（火）スタート！お正月、たっぷり栄養を蓄えた体を、気持ちよく動かしていきましょう。今年も一年、皆さんの心と体の元気を応援しています♪
★子育て応援「託児無料キャンペーン」は1月も開催（非会員・1回限りお子様1名無料）。ぜひご利用下さい。※会場が寒い場合もありますので、暖かくしてお越し下さい（特にヨガ等）。

あすぽ

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