朝のエクササイズ「チャージ！」2016年

2月 山北会場

★託児無料キャンペーン延長！お子様１名分託児無料★

子育て応援企画！２月も託児無料キャンペーン開催します♪
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！

お申込みはメールでどうぞ ✉ asupo2009@yahoo.co.jp

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

月	火	水	木	金
1	2 多目的2	3 202・3	4 多目的1	5
お休み（会場都合）	A 美しい体操 B DO！ヨガ	A 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）	
8 201・2	9	10	11	12
A 骨盤エクササイズ 用具200円 B 癒しのヨガ	お休み（会場都合）	お休み（会場都合）	建国記念の日	
15 多目的2	16 多目的2	17 201・2	18 多目的1	19
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）	A 美しい体操 B DO！ヨガ	A 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）	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）	
22	23 多目的2	24 201・2	25 多目的1	26
お休み	A 美しい体操 B DO！ヨガ	A スッキリンパ	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	
29 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～

例年寒い２月ですが、快適な「チャージ！」レッスン会場で先生や仲間と楽しく体を動かして免疫力をＵＰしましょう♪水分補給はお忘れなく☆

朝のエクササイズ「チャージ！」
2016年 2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	2 ◎印：バスタオル・室内シューズ必要 ◆印：お子さん同伴可	3	4　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」	5 ※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	9　中部公民館　1F講堂 みなみA「きらきら親子体操」◎ みなみB NEW「ソフトエアロ」 （室内シューズ必要）	10	11　建国記念の日	12　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、スリッパ持参
15	16	17	18　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」	19
22	23　中部公民館　1F講堂 みなみA「きらきら親子体操」◎ みなみB NEW「ソフトエアロ」 （室内シューズ必要）	24	25	26　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、スリッパ持参

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～

- ビジター向け「託児無料キャンペーン」、もちろんみなみ会場でも延長！詳しくは裏面参照。
- ２月から火曜日みなみＢは「ソフトエアロ」となります（内田陽子先生）。初心者も取り組みやすいスピードと運動強度。最後は気持ちよくストレッチ。室内シューズ持参、ぜひご参加下さい♪
- 今月の「ウォームアップ＆ストレッチ」にはスリッパをお持ちください。家庭でも楽しくできる、スリッパを履いて行う体操をします（裏底の滑り止めがきつくないもの）。お楽しみに！

あすぽ

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