朝のエクササイズ「チャージ！」

2016年

3月

山北会場

★早めでラッキー抽選会＆ビジター体験無制限キャンペーン★

3月最終レッスン日までに、平成28年度の保険料と年会費を納入すると、抽選で４月からの会費が割引きに！全員の方に粗品をさしあげます♪ビジターさん（非会員）は、体験が年度内各会場3回迄の所、3月は何度でも１レッスン500円で体験可！

一般社団法人 あすぽ
明日への一歩・・・
asupo2009@yahoo.co.jp
☎ 090－8013－5541
http://asupo1.com

月	火	水	木	金
	1 多目的2 A 美しい体操 B DO！ヨガ	2 202・3 A スッキリンパ	3 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	4
7 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）右	8 多目的2 A 美しい体操 B DO！ヨガ	9 201・2 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）	10 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	11
14 201・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）右	15 多目的2 A 美しい体操 B DO！ヨガ	16 201・2 A スッキリンパ	17 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	18

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～　今年度もご参加･ご協力ありがとうございました！

- 3/17 まで「早めでラッキー抽選会」を開催中。この期間に平成 28 年度の保険料・年会費を納入すると、抽選で４月以降の会費が１回割引きとなります。その場で粗品プレゼントもあり☆
- ４月のレッスンは、4/11(月)スタート！４月から、レッスン内容や曜日変更をしてリニューアルの予定です。託児料の改定がありますので、内容については別途ご確認ください。
- ３月は体験が何度でも！色々試してご自分に合ったレッスンを見つけて下さいね♪

toto FOR ALL 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
3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
★体験は1回500円！

月	火	水	木	金
	1 ◎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）	2	3　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」	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　中部公民館　1F講堂 みなみA「きらきら親子体操」◎ みなみB「ソフトエアロ」 （室内シューズ必要）	9	10	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「ソフトエアロ」 （室内シューズ必要）	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

安心の託児付

お知らせ～みなみ会場より～

①会員の皆様に支えられ、今年度もあとわずか。次年度の「チャージ！」は一部リニューアルして、4/12スタート（みなみ会場）！託児料金改定がありますので、ご利用の方は必ずご確認下さい。
②「早めでラッキー抽選会」開催！2/23～3/17の期間内に、平成28年度保険料と年会費を納めた方を対象に、抽選会を行います。当選者は4月以降の会費が1回割引となります♪
→①、②とも、詳しくは会場の掲示物をご覧ください。
③まだあすぽ会員でない方…3月は何度でも体験できます！1レッスン500円。このチャンスに、体を動かしてみませんか＾＾ご家族ご友人にもぜひおすすめください。

一般社団法人 あすぽ
明日への一歩・・・

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