

朝のエクササイズ「チャージ！」
2018年

6月 山北会場

★ 6月はビジターさんいらっしゃいキャンペーン開催! ★

毎回大好評! 期間中は両会場とも通常レッスンの体験が何度でも! 気になったら会場へGO! 1レッスン500円(託児は要予約)

託児ご予約はメールでこちらまで⇒✉ aupo2009@yahoo.co.jp



✉ asupo2009@yahoo.co.jp

☎ 090-8013-5541

http://asupo1.com

月		火		水		木		金
4	多目的2	5		6		7	多目的1	8
A	スッキリンパ	お休み		お休み		A	代謝アップエアロ ※室内シューズ必要	
B	癒しのヨガ					B	リフレッシュダンベル(石田) (お子さん同伴可)	
11	201・2	2	多目的2	13	多目的2	14	多目的1	15
A	スッキリンパ	A	美しい体操	/		A	代謝アップエアロ ※室内シューズ必要	
B	癒しのヨガ	B	DO! ヨガ			B	シェイプ30 ※フェイスタオル必要	
18	多目的2	19	多目的2	20	多目的2	21	多目的1	22
A	スッキリンパ	A	美しい体操	/		A	代謝アップエアロ ※室内シューズ必要	
B	★スッキリンパで小顔講座	B	DO! ヨガ			B	シェイプ30 ※フェイスタオル必要	
25	201・2	26	多目的2	27	多目的2	28	多目的1	29
A	スッキリンパ	A	美しい体操	/		A	代謝アップエアロ ※室内シューズ必要	
B	癒しのヨガ	B	DO! ヨガ			B	シェイプ30 ※フェイスタオル必要	

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～👉

- 本格的な暑さが始まる前に、適度に汗をかくことは熱中症対策に有効と言われています。ママな水分補給で、熱中症対策をお忘れなく!
- 6/18(月)は、スッキリンパのイベントレッスン。詳細は、別紙チラシにて。お茶付きのイベントレッスンで、申込制です。

レッスンの持ち物

ヨガマット

(体験時無料貸出アリ)

飲み物・汗ふきタオル

スポーツクリ



私たちはスポーツ振興くじ
助成を受けています

朝のエクササイズ「チャージ！」
2018年

みなみ会場

6月

(会場：南足柄市中部公民館、
岡本コミュニティーセンター)

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(2500円/月)は通常レッスン全て(本紙両面)参加OK
- ★各回会費を支払う「チケット会員」(800円/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3回・親子体操2回迄)

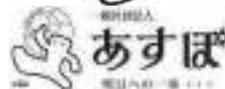
月	火	水	木	金	レッスン時間
4	5 岡本コミュニティーセンター 2F大会議室 みなみA「きらきら親子体操」 ※バスタオル持参 みなみB「ソフトエアロ」 ※室内シューズ必要	6	7 中部公民館 1F講堂 みなみA「美ウォーキング」 みなみB「ゆるりヨガ・フロー」 (大沼)	8 中部公民館 1F講堂 みなみA「スロトレ燃焼」 ※フェイスタオル必要 みなみB「ゆるりヨガ」(渡邊)	みなみAクラス(60分) 9:45-10:45 みなみBクラス(60分) 11:00-12:00
11	12 じゃんぷキッズ開催日	13	14	15	託児
18	19 岡本コミュニティーセンター 2F大会議室 みなみA「きらきら親子体操」 ※バスタオル持参 みなみB「ソフトエアロ」 ※室内シューズ必要	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・フロー」 (大沼)	22 ※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。	【中部公民館】 1F幼児児童ホール 【岡本コミュニティ】 2F 和室
25	26 じゃんぷキッズ開催日	27	28	29 中部公民館 1F講堂 みなみA「スロトレ燃焼」 ※フェイスタオル必要 みなみB「ゆるりヨガ」(渡邊)	

6月はみなみ会場も
ビジターさんいらっしやい
キャンペーン開催!!!
沢山試せるチャンスです★

お知らせ～みなみ会場より～

- 6月2日(土)は南足柄市「なかよしフェスタ」! あすぽは今年も「親子体操コーナー」を担当します(11:30～12:00)。中部公民館に遊びにきてくださいね。
- 先月に引き続き、6月火曜日は岡本コミュニティーセンターでの開催となります(会場都合により予約不可)。ご不便をおかけしますがご理解ご協力お願いいたします。

安心の託児付



スポーツくじ



私たちはスポーツ振興くじ
助成を受けています