

託児つき 朝のエクササイズ **チャージ!** レッスンのご紹介

あすぽの託児付きエクササイズ「チャージ！」では山北・みなみ両会場あわせて10種以上のレッスンを開催。
内容や運動強度等を参考に、ご自分にあったレッスンを見つけてください。

【会場】山北会場：山北町健康福祉センター
みなみ会場：南足柄市中部公民館
南足柄市狩野公民館

『スッキリンパ』

- ①増田智子
- ②リンパの流れをよくする
マッサージやストレッチ。
軽いダンスで全身運動。
- ③月曜／山北Aクラス
- ④☆



『美しい体操』

- ①佐宗かおり
- ②深い呼吸と、美しく心地
いい動作を意識。
リズムや音を楽しむ体操。
- ③火曜／山北Aクラス
- ④☆☆



『しなやか筋トレ』

- ①佐々木朋美
- ②ストレッチや筋力トレーニングを
通して、しなやかな体作り。
- ③木曜／山北Bクラス
木曜／みなみAクラス
- ④☆☆☆



『DO! ヨガ』

- ①天野智美
- ②積極的に体を動かすヨガ。
程よい運動量があり、
気持ちの良い汗のかける
レッスン。
- ③火曜／山北Bクラス
- ④☆☆☆☆



『のびやかYOGA』

- ①松井美恵子
- ②おらかな動きで
体と心をリラックスさせるヨガ。
- ③木曜／みなみBクラス
- ④☆☆



『ゆるりヨガ』

- ①渡邊祐子
- ②呼吸法を大事に、
ゆっくりと自分に
向き合うヨガ。
- ③金曜／みなみBクラス
- ④☆☆



『エナジーGO』

NEW

- ①畑山聖子
- ②音楽に乗って誰もが楽しく
参加できるコーディネーション
エクササイズ(ストレッチ&
ダンスエクササイズ&筋トレ)。
- ③火曜／みなみBクラス
- ④☆☆☆☆☆ ※室内シューズ必要



『楽シェイプ』

NEW

- ①KAZUMI
- ②ピラティスと、30秒間を意識して
行う筋力運動&ウォーキング。
無理なくできる脂肪燃焼と
体作り。
- ③水曜／山北Bクラス
- ④☆☆☆



『リフレッシュ ダンベル』

- ①望月洋子、石田常子
- ②玄米ダンベルで楽しく
体を引き締めましょう。
- ③月曜／山北Bクラス
- ④☆☆



お子さん
同伴可

『代謝アップエアロ』

- ①小池美穂子
- ②曲に乗ってリズムカルに
動きながらインナーマッスル
を鍛えて、基礎代謝を上
げましょう。
- ③木曜／山北Aクラス
- ④☆☆☆☆☆ ※室内シューズ必要



『スロトレ燃焼』

- ①KAZUMI
- ②ゆっくり行う筋トレ(スロトレ)
と有酸素運動で効率よく
脂肪燃焼。
- ③金曜／みなみAクラス
- ④☆☆☆



『はぴのび親子体操』

- ①高橋秀子
- ②歩けるお子さんとおうち
の方を対象に、楽しく体を
動かします！
- ③火曜／みなみAクラス

親子で
体操！

※バスタオル必要

『癒しのヨガ』

- ①赤松麻紀
- ②心と体のバランス感覚を
取り戻す、リラクゼーション
系のヨガ。
- ③不定期
- ④☆☆



表示について

『 』 レッスン名

- ① 講師名
- ② 内容
- ③ 開催曜日/会場・時間…※1
- ④ 運動強度の目安…※2

※1) 表中の時間は次の通り:

山北Aクラス 9:20-10:20
山北Bクラス 10:35-11:35
みなみAクラス 9:30-10:30
みなみBクラス 10:45-11:45

※2) あすぽ「チャージ！」内で比較し、目安として提示。

☆マーク1つは息切れなく調子を整える程度、
☆マーク5つは激しく体を動かし汗をかく程度。

いつでも体験
お待ちしております



一般社団法人

あすぽ
明日への一歩...

～まずは体験から～予約不要、託児のみ要予約
〈体験料金〉参加費:1回500円
〈託児料金〉1人目500円、2人目以降300円

会員になるともっとおトク!

✉asupo2009@yahoo.co.jp
TEL:090-8013-5541

詳しくは⇒ HP: <https://asupo1.com>

FB: facebook.com/asupo2009