

朝のエクササイズ「チャージ！」
2019年

5月 山北会場

★体験は1回500円。各会場3回までご参加いただけます★

各会場3回迄レッスンの体験ができます(親子体操は2回)。
気になったら会場へGO! 1レッスン500円(託児は要予約)
託児ご予約はこちらまで⇒☒asupo2009@yahoo.co.jp

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		2		3	
6		7	多目的2	8		9		10	
振替休日		A	美しい体操						
		B	DO! ヨガ						
13	201・2	14	多目的2	15	多目的2	16	多目的1	17	
A スッキリンパ		A 美しい体操		B ^{たの} 楽シェイプ		A 代謝アップエアロ ※室内シューズ必要			
B リフレッシュダンベル(石田) (お子さん同伴可)		B DO! ヨガ				B しなやか筋トレ			
20	多目的2	21		22		23		24	
A スッキリンパ		お休み (会場都合)							
B リフレッシュダンベル(望月) (お子さん同伴可)									
27	201・2	28	多目的2	29	チャレンジデー201・2	30	多目的1	31	
A スッキリンパ		A 美しい体操		B ^{たの} ★楽シェイプ ★じゃんぶキッズミニ(多2)		A 代謝アップエアロ ※室内シューズ必要			
B リフレッシュダンベル(望月) (お子さん同伴可)		B DO! ヨガ				B 癒しのヨガ			

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 ～新緑の季節・チャージで爽やかな汗を♪～

- 5/29(水)はチャレンジデー! 山北町は今年も参加します。通常レッスン(B:楽(たの)シェイプ)に加え、★印のイベントレッスンも開催。★印は参加費無料、☆は非会員の体験無料。詳しくはHP、別チラシにて。
- 5/30(木)Bクラスは、赤松先生の癒しのヨガを開催! 癒しのヨガで心も体も緩めてリラックスしましょう

持ち物

- ヨガマット
- 飲み物
- フェイスタオル

朝のエクササイズ「チャージ！」
2019年

みなみ会場

5月

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)

(火曜日：南足柄市中部公民館
木・金曜日：南足柄市狩野公民館)

★「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
		1	2	3	みなみ A クラス(60分) 9:30-10:30
6	7 中部公民館 1F講堂 みなみA「はびのび親子体操」 ※バスタオル(室内シューズ)必要 みなみB「エナジーGO」 ※室内シューズ必要	8	9 狩野公民館 大ホール みなみA「しなやか筋トレ」 みなみB「のびやか YOGA」←	10 「のびやかYOGA」は現在 阿部真澄先生が担当	みなみ B クラス(60分) 10:45-11:45
13	14 じゃんぷキッズ開催日	15	16	17 狩野公民館 大ホール 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」	託児 【中部公民館】 1F 幼児児童ホール 【狩野公民館】 2F 和室
20	21 中部公民館 1F講堂 みなみA「はびのび親子体操」 ※バスタオル(室内シューズ)必要 みなみB「エナジーGO」 ※室内シューズ必要	22	23 狩野公民館 1F大ホール みなみA「しなやか筋トレ」 みなみB「のびやか YOGA」	24 狩野公民館 大ホール 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」	
27	28 じゃんぷキッズ開催日	29	30 ※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。	31	

お知らせ～みなみ会場より～

新年度やゴールデンウィーク、慌ただしかったイベントごとも、少し落ち着く時期ですね。あすぽの「チャージ！」で気持ち良く体を引き締めていきましょう。二の腕やお腹周り…Tシャツシーズンはもうすぐですよ！

安心の託児付。

