平成 26 年度版

明日への一歩・・・
あすぽ
あしがら総合型スポーツクラブ

スポーツ振興くじ助成事業

「あすぽ」活動のご紹介

「あすぽ」はあしがら地域の皆さんと創る新しいスポーツコミュニティです
「日本一子育てしやすい地域」を目指して子育て世代のママ達が運営しています
「子育てがしやすい地域とは、地域ぐるみで子ども達を見守り育ていく地域」との考えから
小さくともできるところから一歩ずつ踏み出しています

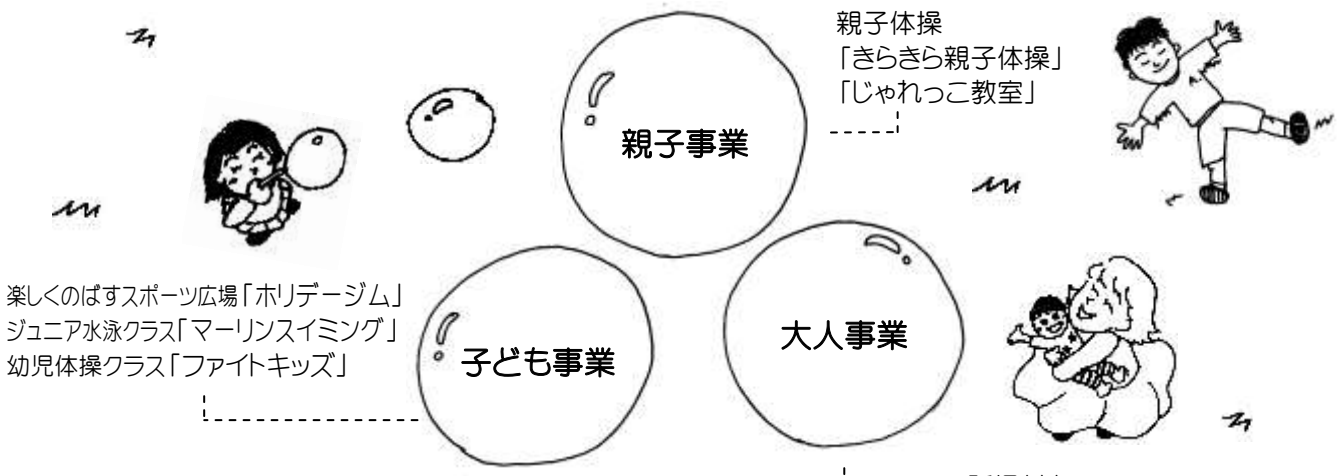
これまでのあゆみ　２００９年４月　設立準備会を発足
２０１１年３月２２日　設立総会開催　あしがら総合型スポーツクラブ「あすぽ」正式発足

【あすぽ連絡先】
メールアドレス　asupo2009@yahoo.co.jp
TEL　090－8013－5541（秋葉）
ホームページ　http://asupo1.com　「スポーツ　あすぽ」で検索
※お問い合わせはなるべくメールにてお願いいたします

代　表：瀬戸穂波
副代表：藤原恭子
クラブマネジャー（正）：飯田満美子
クラブマネジャー（副）：秋葉紀代美
南足柄担当：山野華鈴

Ⅰ．事業紹介

「あすぽ」は、地域を元気にするために、子ども・大人・親子を対象に事業を行っています。



■子ども事業

のびのび体を動かすことを通し、スポーツへの興味関心を引き出すことが目的です。子ども達の体力づくり、友達づくりの支援をしていきます。

楽しくのばすスポーツ広場「ホリデージム」

運動経験を増やすことを目的とし、遊びからスポーツの楽しさを知り、運動がもっと好きになる子を育てます！跳び箱、平均台、マットを使った遊びや、ダンス、ソフトテニス、バスケットボール、大縄跳び、水泳など様々な種目を行います。

対象：幼稚園年長～小学６年
日時：日曜日（月２回開催）
　　Ａ　9:20～10:20（小３～小６）
　　Ｂ　10:30～11:30（年長～小２）
　※お子様の学年によって時間が異なります
場所：山北町立川村小学校　体育館
指導者：藤原恭子(きょろ)先生、高橋秀子先生　他
会費：子ども１名 ５００円／回
持ち物：室内シューズ(上履き)、飲み物、タオル
★川遊び、水中運動会、夏休み学習広場などイベントも盛りだくさん！地域イベントへも積極的に参加しています。

幼児体操クラス「ファイトキッズ」

マット、跳び箱、鉄棒などの器械運動を中心に、楽しく体を動かしながら幼児期に必要な体力づくりをします。

対象：就園している年少、年中、年長児
日時：①月曜（年少・年中向け）Ａ・Ｂ
　　②水曜（年長向け）Ａ・Ｂ
　　Ａ14:55～15:55、Ｂ16:10～17:10
　　（①②各月２～３回開催）
場所：山北町　山北児童館
指導者：松下朗大先生（松田☆ゆい☆スポーツクラブ）
会費：１回８００円（期ごとに納入）
持ち物：飲み物、タオル／動きやすい服装

★「ホリデージム」「ファイトキッズ」は入会前に 500 円で気軽に体験可（1 回のみ）！随時受付中。

ジュニア水泳クラス「マーリンスイミング」

小学３年から中学３年までの一歩進んだスイミングクラス。もう少しタイムを伸ばしたい、日々の運動不足を解消したいなど、とにかく泳ぎたい子におすすめ。フィンスイムやシュノーケリングも行います。

日時：毎週月曜 18:00～19:00　　場所：山北町健康福祉センター　さくらの湯
対象：小学３年～中学３年まで。クロールまたは背泳ぎで 25M 以上泳げる子。
指導者：藤原恭子先生　会費：１回 800 円（期ごと納入、別途入場料がかかります）

※「あすぽ」は姉妹サークル「サンフィッシュ＆オーシャン」の会員管理・事務作業を担っています。

■大人事業

ママの元気は家族の元気につながっています。あすぽに参加してチャージ（＝充電）したママが帰ったら、家族にも元気をチャージしてほしい。そんな想いをこめた託児つきのエクササイズ。

安心の
託児つき！

朝のエクササイズ「チャージ！」（山北会場・南足柄会場）

日時：平日午前中（１レッスン 60 分～80 分）　★開催日はＨＰ参照：http://asupo1.com
会場：山北会場（山北町健康福祉センター）～月間約２４レッスン
　　南足柄会場（南足柄市中部公民館　他）～月間約 12 レッスン
会費：「パスポート会員」年会費 1000 円　月会費 2300 円（山北・南足柄共通）
　　「チケット会員」都度払い１回 800 円
対象：１８歳以上
持ち物：ヨガマット・飲み物・タオル・その他（レッスンにより異なります）
託児：１０００円／３回（体験時は１人５００円、２人目より３００円）
※種目により時間帯は異なります　※レッスンにより、用具のレンタル料をいただきます
※原則予約なしで参加ＯＫ　※託児は要予約　＜体験は１回５００円、各会場３回迄＞

【レッスン紹介】（　　）は実施会場　～各レッスン、専門の講師が楽しく進めます♪～

- ●「骨盤エクササイズ」（山北）専用のチューブ(BCB)と枕(あおたけ)を用いた骨盤体操で全身スッキリ。
- ●「癒しのヨガ」（山北）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。
- ●「美しい体操」（山北）音楽を取り入れ、女性らしい姿勢や動作を意識してゆったりと行います。
- ●「DO！ヨガ」（山北）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。
- ●「ピラティス＆リズム」（山北、南足柄）ピラティスでは身体を調整し、リズム体操では楽しんで体力向上。
- ●「サーキットエアロ」（山北）有酸素運動で脂肪燃焼、合間に行うピラティスでボディメイク。
- ●「ストレッチ＆ダンベル」（山北）お子さん同伴可。玄米ダンベルで楽しく体を引き締めましょう。
- ●「美ウォーキング」（山北、南足柄）ストレッチや筋力トレーニングを通し、美しく歩けることをめざします。
- ●「ゆるりヨガ」（南足柄）呼吸法を大事に、ゆっくりと自分に向き合いリラックス。
- ●「セルフ整体＆ストレッチ」（南足柄）調子を整える各部のマッサージとストレッチ。ピラティスも実施。
- ●「きらきら親子体操」（南足柄）「じゃれっこ教室」（山北）親子で楽しく体を動かしましょう。

以上、Ｈ26 年４月現在。上記のほかイベントも開催。

♥「チャージ！」の託児　♥　～安心してレッスンに参加できます～

あすぽの「チャージ！」では、地域のお母さん達の力を結集し、託児システムを完備しています。

- 安心の託児システムをめざし、子育てサポート NPO 法人「まみぃ」と提携（山北）、経験豊かな託児サポーターが担当（南足柄）
- [山北会場]会員の方ならどなたでも、お子様を預かる託児ボランティアに参加できます。託児ボランティア１回につき、一世帯分の託児無料チケット進呈（託児がない方には５００円分の会費割引券）。

■親子事業

親子で体操をしたり、ボールなどの道具を使って楽しく体を動かします。基礎となる運動能力を身につけると同時に、ママもお子さんも、とびきり笑顔になれますよ！

笑顔いっぱい「きらきら親子体操」「じゃれっこ教室」

対象：あんよができるお子さん～就学前の親子
日時：「きらきら親子体操」火曜 9:45～10:45（月２回）会場：南足柄市中部公民館
　　「じゃれっこ教室」　水曜 10:35～11:35（月１回）会場：山北町健康福祉センター
会費：「親子会員」１回 500 円　親子体操とお子様同伴可のレンタルに参加可
★「チャージ！」パスポート会員は、パスポートで参加ＯＫ
★入会前に、500 円で気軽に体験可（「きらきら親子体操」「じゃれっこ教室」各１回）
※「親子会員」があすぽの他のプログラムに参加する場合は特典あり
持ち物：飲み物、タオル、室内ばき（冬季のみ）、バスタオル

―― その他、講演会や、各種教室等、健康づくりのイベントを随時開催しています ――

Ⅱ．入会方法

■保険料

・万一に備え、あすぽでは総合型スポーツクラブ保険に団体加入しております。
・保険料は共通で、すべての事業に適用されます。
・「料金一覧」掲載の通り保険料をいただき、活動中の事故に関しましては、加入保険の補償範囲内における賠償とさせていただきます。予めご了承ください。詳細はホームページにてご確認ください。

■「あすぽ」料金一覧

	ホリデージム	ファイトキッズ	マーリンスイミング	チャージ！〈パスポート会員〉（山北・南足柄共通）	チャージ！〈チケット会員〉	親子体操〈親子会員〉
保険料	一世帯…1000円			大人１名…500円　一世帯２名以上…1000円		
年会費	なし（会費に含む）			1000円		500円
会費	500円／回	800円／回（期ごと納入）	800円／回（期ごと納入）	2300円／月 ※参加なしの月は1000円のみ	800 円／回	500円／回
その他			別途入場料がかかります	託児料1000円／３回（１名につき１回分）	時々しか参加できない方向け	親子体操、お子様同伴可クラスにのみ参加可

※特別レッスンには追加のレッスン料が必要です。
※レッスンにより、用具のレンタル料等がかかる場合があります。
※チャージパスポート会員は、追加料金なしで親子体操にも参加できます。

■入会方法

活動開催日に入会申込書（別紙）に必要事項をご記入の上、保険料・年会費を添えて、直接会場受付にお越しください。申込当日よりご参加できます。詳しくはお問い合わせください。

Ⅲ．体験するには

「スポーツは苦手だった…」「実際はどんなことをしているのかしら」と迷っている方。ぜひお気軽にあすぽのプログラムを体験してみてください。各事業で、入会前の体験料金をご用意しています。

【体験料金】 別途保険料のお支払いはございません。参加費に含みます。

	ホリデージム	ファイトキッズ	チャージ！	親子体操
参加費	500円／回（１回限り）	500円／回（１回限り）	500円／回（山北、南足柄会場各３回迄）	500円／回（山北、南足柄会場各１回迄）
その他			託児料：1人目500円／回 2人目より300円／回	

メールまたはお電話でご連絡の上、当日会場へお越しください。

●ボランティアとしての参加

「あすぽ」は、知恵・お金・労力を出し合って、会員同士の協力によって成り立っています。利用者として参加するほか、企画運営や受付などのサポート、レッスン講師として一緒にスポーツコミュニティをつくっていきませんか。

地域のために何かしたい情熱をお持ちの方、教えたい、遊びたい、友達づくりをしたい・・・という方、一緒に「明日への一歩」を踏み出しましょう！

★レッスン講師・託児・受付等の各種ボランティアは、有償ボランティアとして謝礼をお支払いします。詳しくはお問い合わせください。

地域をより元気に！多くの皆さまのご参加をお待ちしています！