あさひふれあいスポーツクラブ　AFSC通信

平成29年
8月号

平成 20 年４月にできた総合型地域スポーツクラブです。
バドミントンや卓球などの教室やアイススケート、ボウリング、ボルダリングなどのイベントを開催しています！
総合型地域スポーツクラブとは、いろいろな年齢の人がスポーツに親しむことができるスポーツクラブです。

HP　http://www.ccnetmie.ne.jp/afsc/

☝台風等の天候不良による教室開催の有無はＨＰにてご確認いただけます。

参加申込は、会員は 17 日（木）、非会員は２３日（水）より受付します。

～平成２９年度、第２クールの教室案内～

卓球教室①

講　　師　：　首藤　暢子
日　　程　：　9/1　9/8　9/15　9/22
9/29 10/6　10/13
10/20　10/27　(金曜日)
時　　間　：　9：10　～　10：30
場　　所　：　朝日町体育館
参 加 料　：　会員：2,700 円（9 回分）
非会員：4,050 円（9 回分）
対　　象　：　一般、シニア
定　　員　：　15 名
持 ち 物　：　体育館シューズ、タオル、飲み物

卓球教室②

講　　師　：　首藤　暢子
日　　程　：　9/1　9/8　9/15　9/22
9/29　10/6　10/13
10/20　10/27　(金曜日)
時　　間　：　10：40　～　12：00
場　　所　：　朝日町体育館
参 加 料　：　会員：2,700 円（9 回分）
非会員：4,050 円（9 回分）
対　　象　：　一般、シニア
定　　員　：　15 名
持 ち 物　：　体育館シューズ、タオル、飲み物

姿勢改善・アンチエイジング　棒体操

講　　師　：　吉良　裕代
日　　程　：　9/4　9/11
10/2 10/16 10/23 10/30
11/6 11/13 11/20 11/27
(月曜日)
時　　間　：　9：30　～　10：30
場　　所　：　朝日町保健福祉センター
参 加 料　：　会員：3,000 円（10 回分）
非会員：4,500 円（10 回分）
対　　象　：　一般、シニア
定　　員　：　20 名
持 ち 物　：　タオル、飲み物

棒の購入　2,600 円　レンタル　３００円/月

バレトン教室

講　　師　：　矢野　結佳
日　　程　：　9/4　9/11
10/2 10/16 10/23 10/30
11/6 11/13 11/20 11/27
(月曜日)
時　　間　：　10：45　～　11：45
場　　所　：　朝日町保健福祉センター
参 加 料　：　会員：5,000 円（10 回分）
非会員：7,000 円（10 回分）
対　　象　：　一般、シニア
定　　員　：　20 名
持 ち 物　：　タオル、飲み物、抱っこひも
※お子様と一緒の場合

※フィットネス・バレエ・ヨガの３つの要素を組み入れた新感覚エクササイズです。お子様と一緒に参加していただけます。

バドミントン教室

講　　師　：　種村　美幸
日　　程　：　9/5　9/12　9/26
　　10/3　10/24　（火曜日）
時　　間　：　10：00　～　12：00
場　　所　：　朝日町体育館
参 加 料　：　会員：1,500 円（5 回分）
　　非会員：2,250 円（5 回分）
対　　象　：　一般、シニア
定　　員　：　20 名
持 ち 物　：　運動シューズ、タオル、飲み物

太極拳教室

講　　師　：　平野　潤子
日　　程　：　9/6　9/13　9/20　9/27
　　10/4 10/11 10/18 10/25
　　11/8　11/15　（水曜日）
時　　間　：　9：30　～　11：30
場　　所　：　朝日町保健福祉センター
参 加 料　：　会員：3,000 円（10 回分）
　　非会員：4,500 円（10 回分）
対　　象　：　一般、シニア
定　　員　：　20 名
持 ち 物　：　運動シューズ、タオル、飲み物

すくすくリズム教室①

講　　師　：　塩谷　頼子
日　　程　：　9/8　9/22　9/29
　　10/6 10/13 10/20 10/27
　　11/10 11/17 11/24 (金曜日)
時　　間　：　9：30　～　10：20
場　　所　：　朝日町保健福祉センター
参 加 料　：　会員：3,000 円（10 回分）
　　非会員：4,500 円（10 回分）
対　　象　：　1～3 歳のお子様とその保護者
定　　員　：　20 組
持 ち 物　：　動きやすい服装、タオル、飲み物

※ 親子で一緒に、お友達と楽しく、リトミック音楽とともにリズム遊びをしたり、工作や季節の行事を行います。

すくすくリズム教室②

講　　師　：　村田　広子
日　　程　：　9/8　9/22　9/29
　　10/6 10/13　10/27
　　11/10 11/17 11/24
　　12/1(金曜日)
時　　間　：　10：40　～　11：40
場　　所　：　朝日町保健福祉センター
参 加 料　：　会員：3,000 円（10 回分）
　　非会員：4,500 円（10 回分）
対　　象　：　平成 26 年４月２日～平成 27 年４月１日生まれのお子様とその保護者
定　　員　：　１８組
持 ち 物　：　動きやすい服装、タオル、飲み物

※踊り、運動、工作を楽しみ、入園前のお子様が集団生活に触れることができます。

（キッズ）レベルアップソフトバレー教室

講　　師　：　井谷　和恵
日　　程　：　9/2　9/16　9/30
　　10/21（土曜日）
時　　間　：　17：00　～　18：30
場　　所　：　朝日町体育館
参 加 料　：　会員：2,000 円（4 回分）
　　非会員：2,800 円（4 回分）
対　　象　：　小学４年生～中学３年生
定　　員　：　16 名
持 ち 物　：　運動シューズ、タオル、飲み物

土曜のエアロビック教室

講　　師　：　清田　ひろみ
日　　程　：　8/26
　　9/9　9/23　10/14（土曜日）
時　　間　：　17：30　～　18：30
場　　所　：　朝日町体育館
参 加 料　：　会員：2,000 円（4 回分）
　　非会員：2,800 円（4 回分）
対　　象　：　一般、シニア、
　　ジュニア（小学５年生以上）
定　　員　：　20 名
持 ち 物　：　運動シューズ、タオル、飲み物

お灸教室

日　　程　：　9/5（火）
時　　間　：　13：30　～　15：00
場　　所　：　朝日町保健センター2 階　和室
参 加 料　：　会員　：　800 円
　　非会員　：　1200 円
対　　象　：　一般、シニア（※女性限定）
定　　員　：　6 名
持 ち 物　：　筆記用具、バスタオル
服 装 等　：　腕から肩が出る服装

【更年期】
辛い肩こり、のぼせ、不眠でお困りではありませんか？
心地よいお灸で更年期障害の原因となるホルモンや自律神経の乱れを整えましょう！
お灸を続けて頂くと、予防にもなるので、症状の無い方も是非ご参加ください！

下記教室は随時受付中です。

（キッズ）幼児テニス教室

講　　師　：　山本　聡
日　　程　：　~~7/25~~
　　8/1　8/8　8/22　8/29
　　9/5　9/12　9/26
　　10/3　10/24　（火曜日）
時　　間　：　14：50　～　15：40
場　　所　：　朝日町体育館
参 加 料　：　会員：8,000 円（10 回分）
　　非会員：12,000 円（10 回分）
対　　象　：　年中園児、年長園児
定　　員　：　10 名
持 ち 物　：　運動シューズ、タオル、飲み物

レベルアップバドミントン教室②

講　　師　：　種村　美幸
日　　程　：　~~7/25~~
　　8/1　8/8　8/22　8/29
　　9/5　9/12　9/26
　　10/3　10/24　（火曜日）
時　　間　：　19：00　～　20：30
場　　所　：　朝日町体育館
参 加 料　：　会員：5,000 円（10 回分）
　　非会員：7,000 円（10 回分）
対　　象　：　中学 1 年生～一般
定　　員　：　15 名
持 ち 物　：　運動シューズ、タオル、飲み物

しなやか体操♪ピラティス教室

講　　師　：　後藤　明美
日　　程　：　8/8　8/29
　　9/5　9/12　9/26
　　10/3　10/10
　　11/7　11/14　11/28（火曜日）
時　　間　：　9：15　～　10：15
場　　所　：　朝日町保健福祉センター
参 加 料　：　会員：3,000 円（10 回分）
　　非会員：4,500 円（10 回分）
対　　象　：　一般、シニア
定　　員　：　20 名
持 ち 物　：　タオル、飲み物

ピラティスボールの購入　520 円

※胸式呼吸を用いながら、ストレッチを中心とした動きで体全体のバランスを整え、改善しながら鍛えるエクササイズです。

ズンバ教室

講　　師　：　吉良　裕代
日　　程　：　8/10　8/24
　　9/7　9/21　9/28
　　10/5　10/19　11/9
　　12/7　12/14（木曜日）
時　　間　：　9：10　～　10：10
場　　所　：　朝日町保健福祉センター
参 加 料　：　会員：5,000 円（10 回分）
　　非会員：7,000 円（10 回分）
対　　象　：　一般、シニア
定　　員　：　20 名
持 ち 物　：　運動シューズ、タオル、飲み物

※ラテン系の音楽に合わせて、ダンスやエアロビ的な動きを行うくフィットネスプログラムです。

エアロビック教室	
講　　師　：　清田　ひろみ 日　　程　：　8/10　8/24 9/7　9/21　9/28 10/5　10/19　11/9 12/7　12/14（木曜日） 時　　間　：　10：20　～　11：20 場　　所　：　朝日町保健福祉センター 参 加 料　：　会員：3,000 円（10 回分） 非会員：4,500 円（10 回分） 対　　象　：　一般、シニア 定　　員　：　20 名 持 ち 物　：　運動シューズ、タオル、飲み物	ピラティス教室２名、ズンバ教室１名、託児に空きがあります。是非、ご利用下さい。 ● １回につき、500 円かかります。 申込時に利用日×500 円をお支払い下さい。 ● 当日のキャンセルは８時 40 分までにお願いします。 あさひふれあいスポーツクラブ （朝日町柿　朝日町体育館内） TEL/FAX　059-377-3870 携帯 080-2650-8975 HP　http://www.ccnetmie.ne.jp/afsc/

～教室の申込について～

✧ 参加申込書に必要事項を記入の上、参加料を添えて、当クラブ事務所に申し込んで下さい。
（受付時間　火～金曜日の９：00 から 12：00）

✧ 上記時間以外は、体育館開館時間内であれば、体育館管理人に預けて頂くことも可能です。その場合、領収書等の発行は翌日以降になります。
（体育館受付時間　火～金曜日の 12：00 から 21：00　土・日曜日の９：00 から 21：00
月曜日、祝日の翌日は休館）

✧ 参加が少ない教室は開講できない場合があります。

✧ 教室の始まる一週間前には申込をお願いします。

キッズ教室参加申込書			
ふりがな 本人氏名		学年	性別 男　・　女
ふりがな 保護者氏名		ジュニア会員 （NO.　　） 非会員	
ご住所	〒　　- ご自宅 TEL　　－　　－　　携帯　　－　　－		

一般教室申込書	ご希望教室名		
ふりがな 本人氏名		シニア会員　　一般会員 （NO.　　）（NO.　　） 非会員	
ご住所	〒　　- ご自宅 TEL　　－　　－　　携帯　　－　　－		

※ご希望の教室が複数の場合は、各教室毎に申込書をご提出ください。
※申込書を追加したい場合は、当クラブ事務所に予備を準備しておりますので、ご使用下さい。本紙のコピー及びホームページから印刷したものをご使用頂くことも可能です。