



AFSC 通信

平成29年
9月号

あさひふれあいスポーツクラブ

平成20年4月にできた総合型地域スポーツクラブです。
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。
楽しみ志向の人から競技志向の人まで、初心者から競技者まで、それぞれの興味、関心、体力、技術、技能レベルに応じた活動ができます。

HP <http://www.ccnnetmie.ne.jp/afsc/>

☞ 台風等の天候不良による教室開催の有無はHPにてご確認くださいませ。

※参加申込は、随時受け付けています。

ドッジボール教室

講師 : ドッジボール協会から派遣
日程 : 9/10 9/17 9/24 10/1 (日曜日)
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 : 3,200円 (4回分)
対象 : 小学1年生 ~ 6年生
定員 : 20名程度
持ち物 : 体育館シューズ、タオル、飲み物



※子ども会の大会に備えて、ドッジボールのマナーやルールをマスターしませんか？

※ドッジボールに必要な動きを指導員が分かりやすく丁寧に教えます。

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
非会員 : 4,500円
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
非会員 : 7,000円
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

※お子様と一緒にの場合

※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	太極拳教室
<p>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 非会員：2,250円 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</p>	<p>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 非会員：4,500円 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</p>
すくすくリズム教室①	すくすくリズム教室②
<p>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 非会員：4,500円 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</p> <p>※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。</p>	<p>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 非会員：4,500円 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</p> <p>※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。</p>
(キッズ) レベルアップソフトバレー教室	土曜のエアロビック教室
<p>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 非会員：2,800円 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</p>	<p>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 非会員：2,800円 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</p>

しなやか体操♪ピラティス教室

講師：後藤 明美 ※託児あり
 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
 非会員：4,500円
 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 ※託児あり
 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
 非会員：7,000円
 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
 非会員：4,500円
 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

体験教室(キッズ)レベルアップバドミントン教室①

講師：種村 美幸
 日程：9/5 9/12 9/26
 10/3 10/24 (火曜日)
 時間：17:30 ~ 18:50
 場所：朝日町体育館
 体験料：どなたでも、1回800円
 対象：小学3年生~6年生
 持ち物：運動シューズ、タオル、飲み物

※初心者の方も大歓迎！丁寧に指導します。

～文化祭に出店します～

11月5日(日)に朝日町体育館で開催される朝日町文化祭に当クラブが出展します。当日は、写真パネル展示による教室紹介や輪投げ(50円/回)を行う予定です。輪投げには景品をご用意します♪皆様のご来場をお待ちしております！！

～お知らせ～

- 毎年、ご好評いただいております「街道ウォーク」ですが、本年度につきましては、開催を見送ることになりました。楽しみにしていただいていた方には申し訳ありませんが、ご了承の程、お願い致します。
- 11/7~3/31(予定)まで、体育館が耐震工事の為、使用できなくなります。その期間は体育館での教室は開催されませんのでご了承ください。

～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。
- ◇ 託児は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分までをお願いします。

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

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	すくすくリズム教室 ① ②		
ふりがな 保護者氏名		一般会員 (NO.) 非会員	
ふりがな お子様氏名		お子様生年月日 H 年 月 日	性別 男・女
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 (NO.)	一般会員 (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。