



AFSC 通信

あさひふれあいスポーツクラブ

平成29年
10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。

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、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.ccnetmie.ne.jp/afsc/>

☞ 台風等の天候不良による教室開催の有無はHPにてご確認くださいませ。

体験教室を募集します！！ 1回500円～800円

この機会に気になる教室に参加してみませんか？

○記載された日程からご希望の体験日を選んでください。

○キャンセルに伴う返金は致しかねます。

○教室が定員になり次第、体験の申し込みも終了させていただきますのでご了承ください。

姿勢改善・アンチエイジング 棒体操

講 師 : 吉良 裕代
日 程 : 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 : 1回 500円
対 象 : 一般、シニア
持 ち 物 : タオル、飲み物

棒で腰を支えることで、腰に無理な負担をかけずにストレッチを行い、筋肉を動かしていく全身運動です。

バレトン教室

講 師 : 矢野 結佳
日 程 : 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 : 1回 800円
対 象 : 一般、シニア ※お子様と一緒にの場合
持 ち 物 : タオル、飲み物、抱っこひも

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 : 10/3 10/24 (火曜日)
時 間 : 10:00 ~ 12:00
場 所 : 朝日町体育館
参 加 料 : 1回 500円
対 象 : 一般、シニア
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 : 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 : 1回 500円
対 象 : 一般、シニア
持 ち 物 : 運動シューズ、タオル、飲み物

エアロビック教室

講 師 : 清田 ひろみ
日 程 : 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 : 1回 500円
対 象 : 一般、シニア
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 : 10/14 (土曜日)
時 間 : 17:30 ~ 18:30
場 所 : 朝日町体育館
参 加 料 : 1回 800円
対 象 : 一般、シニア、ジュニア (5年生以上)
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		ズンバ教室	
講 師	： 後藤 明美	講 師	： 吉良 裕代
日 程	： 10/3 10/10 11/7 11/14 11/28 (火曜日)	日 程	： 10/5 10/19 11/9 12/7 12/14 (木曜日)
時 間	： 9：15 ～ 10：15	時 間	： 9：10 ～ 10：10
場 所	： 朝日町保健福祉センター	場 所	： 朝日町保健福祉センター
参 加 料	： 1回 500円	参 加 料	： 1回 800円
対 象	： 一般、シニア	対 象	： 一般、シニア
持 ち 物	： タオル、飲み物	持 ち 物	： 運動シューズ、タオル、飲み物
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。		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。	

(キッズ) レベルアップソフトバレエ教室		(キッズ)レベルアップバドミントン教室①	
講 師	： 井谷 和恵	講 師	： 種村 美幸
日 程	： 10/21 (土曜日)	日 程	： 10/3 10/24 (火曜日)
時 間	： 17：00 ～ 18：30	時 間	： 17：30 ～ 18：50
場 所	： 朝日町体育館	場 所	： 朝日町体育館
参 加 料	： 1回 800円	体 験 料	： 1回 800円
対 象	： 小学4年生～中学3年生	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	持 ち 物	： 運動シューズ、タオル、飲み物

～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!!

～写真の掲載について～
 教室の様子を撮影し、文化祭のパネル展示、ホームページ、広報等に使用することがあります。
 個人の顔と名前が特定されないよう配慮いたしますが、不都合のある方はお申し出ください。

～第3クール体育館開催教室休講のご案内～
 体育館耐震工事(11月～3月末)に伴い、下記教室は今期第3クールは開催されません。来期第1クールより再開致しますので、ご了承くださいますとともに、引き続きのご参加をお待ちしております。

- ・卓球、レベルアップ卓球
- ・バドミントン、レベルアップバドミントン
- ・レベルアップソフトバレエ
- ・土曜のエアロビック
- ・キッズドッジボール

～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。

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

あさひふれあいスポーツクラブ参加申込書（体験教室用）			
ご希望教室名	体験教室（教室名 _____）		
フリガナ お名前			希望日
ご住所	〒 _____		
	ご自宅 TEL _____	_____	携帯 _____