



# AFSC 通信

平成29年  
11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、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/>

☞天候不良等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、会員は11月8日(水)、非会員は11月21日(火)より受付します。

～平成29年度、第3クールのご案内～

## キッズ 幼児テニス教室

講師：山本 聡  
 日程：11/14 21 28 12/5 12 19 1/16 23 30 2/6 (火曜日)  
 場所：朝日町体育館附属 屋外テニスコート (体育館耐震工事に伴う一時的な対応)  
 時間：15:00 ~ 16:00  
 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



雨天等で教室が開催されない場合は、当日の午前中にメールにてご連絡させていただきます。  
また、その際は別の日に振替となります。

## お灸教室

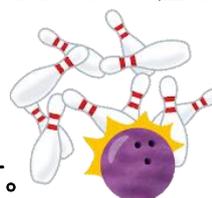
日程：12月4日(月)  
 時間：13:30 ~ 15:00  
 場所：朝日町保健センター2階 和室  
 参加料：会員：800円 非会員：1200円  
 対象：一般、シニア(※女性限定)  
 定員：6名  
 持ち物：手鏡、バスタオル、肘・膝の出る服装

### 「舌を診る」

舌を診る事であなたの体の状態がわかります。ご自分に合ったツボを選び、体の中から健康になりませんか？  
冷え対策にもなり体が温まる内容です。

## キッズ ボーリング教室

日程：12月26日(火)  
 会場：アソビックスあさひ TEL 059-377-5111  
 集合場所：朝日町保健福祉センター駐車場  
 集合時間：12時20分 ※12時30分出発 ※帰着は15時頃の予定です。  
 参加料：会員：1,700円 非会員：2,500円 (2ゲーム、ドリンク・貸靴代含む)  
 対象：小学1年生 ~ 6年生  
 定員：40名程度  
 服装：※必ず靴下を準備して下さい。  
 その他：当日はマイクロバスで送迎します。



冬休み企画です。  
賞品を用意しています。  
皆さんの参加をお待ちしております♪

姿勢改善・アンチエイジング 棒体操

講師：吉良 裕代  
 日程：12/11 18  
 1/15 22 29  
 2/5 19 26  
 3/5 12 (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

※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：12/11 18  
 1/15 22 29  
 2/5 19 26  
 3/5 12 (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 ※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。



しなやか体操♪ピラティス教室

※託児あり  
 講師：後藤 明美  
 日程：12/12 26  
 1/9 23 30  
 2/6 13 27  
 3/6 13 (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。

太極拳教室

講師：平野 潤子  
 日程：12/20  
 1/10 17 24 31  
 2/7 14 21 28  
 3/7 (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

※健康太極拳入門コースです。腰痛や肩こりなどさまざまな身体の症状に効果が期待できる運動です。



ズンバ教室		エアロビック教室	
講師	吉良 裕代 <span style="float:right">※託児あり</span>	講師	清田 ひろみ <span style="float:right">※託児あり</span>
日程	12/21 1/4 11 18 25 2/1 8 15 3/15 (木曜日)	日程	12/21 1/4 11 18 25 2/1 8 15 3/15 (木曜日)
時間	9:10 ~ 10:10	時間	10:20 ~ 11:20
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	会員:4,500円(9回分) 非会員:6,300円(9回分)	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	対象	一般、シニア
定員	20名	定員	20名
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
※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。		※シェイプアップやストレス解消にエアロビックはいかがですか？ダンス形式の有酸素運動です。	
すくすくリズム教室①		すくすくリズム教室②	
講師	塩谷 頼子 	講師	村田 広子 
日程	1/5 12 19 26 2/2 16 23 3/2 23 (金曜日)	日程	12/22 1/5 12 19 26 2/2 16 23 3/2 (金曜日)
時間	9:30 ~ 10:20	時間	10:40 ~ 11:40
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	会員:2,700円(9回分) ※保護者の方が会員になる必要があります 非会員:4,050円(9回分)	参加料	会員:2,700円(9回分) ※保護者の方が会員になる必要があります 非会員:4,050円(9回分)
対象	1~3歳のお子様とその保護者	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	20組	定員	18組
持ち物	動きやすい服装、タオル、飲み物	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。		※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。	

~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分までにお願います。

キッズ教室参加申込書	キッズ テニス教室		
ふりがな 本人氏名		学年 年中 ・ 年長	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 - -		
Email アドレス			

キッズ教室参加申込書	キッズ ボーリング教室		
ふりがな 本人氏名		学年 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。